CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
Collection Of Adovcate Showkat

60 سال کی عمر میں
40 سال کے نظر آیئے

اللہ شافی

بیماریاں

اور اُن کا علاج

مع طبِّ نبوی ﷺ

آپ کی مشکلات کا حل مع منزل

Alternative Healing for Body, Mind and Spirit

ibsbookstore.com
IBS

Digitized By eGangotri
Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ھو الشافی

بیماریاں

اور اُن کا علاج

مع طب نبوی ﷺ

جمع وترتیب : مولانا ریحان اکرم، مولانا مشتاق احمد شاکر اور حکیم مولانا امان اللہ فیصل حفظہم اللہ

تصحیح وتنقیح : پروفیسر حکیم افضال احمد صاحب حفظہ اللہ
[فاضل طب وجراحت (علیگ) پی۔ایچ۔ڈی (ہربل میڈیسن)]

نظر ثانی : شیخ الحدیث مولانا محمود احمد حسن حفظہ اللہ

زیر نگرانی : محمد عبید اللہ عبد اللہ حفظہ اللہ

ناشر

اسلامک سروس پرائیویٹ لمیٹڈ

12-1511، پٹودی ہاؤس، دریا گنج، نئی دہلی۔ 110002 (انڈیا)

فون : 011-23253514, 23269050, 23286551, 23244556

فیکس : 011-23277913 ای میل : info@ibsbookstore.com

ویب سائٹ : www.ibsbookstore.com

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
Collection of Advocate Showkat

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝ نَحْمَدُهٗ وَنُصَلِّيْ عَلٰى رَسُوْلِهِ الْكَرِيْمِ اَمَّا بَعْدُ

فہرست مضامین (حروف تہجی کے اعتبار سے)

عنوان	صفحہ
عرض ناشر	6
اسلام کا نظریہ بیماریوں کے بارے میں	9
آپس کے لڑائی جھگڑوں سے بچنے کا اسلامی حل	12
آنتوں کے کیڑوں کا علاج	16
آنکھوں کی بیماریاں	16
آیاتِ شفا (صحت بخش آیات)	18
آیاتِ سکینت (سکون بخش آیات)	19
اپنی اولاد کی اصلاح کیجئے	21
اچانک موت سے حفاظت	25
احساس کمتری کا علاج	26
اداسی (Depression) کا علاج	27
اسبغول کی بھوسی سے علاج	27
الائچی سے علاج	28
الرجی اور دانوں کا علاج	28
السر کا علاج	29
امرت دھارا: مختلف امراض کا علاج ہے	29
اولاد نرینہ کیلئے	31
ایگزیما (Eczema) کا علاج	33
اسلامی آداب مباشرت (جنسی امراض سے بچاؤ)	33
احتیاط سے چلئے اور لطف اٹھائیے	42
السی سے علاج	42
بار بار عمرہ و حج کرنے کا وظیفہ	43
بازار کے کھانے	43
بالوں کی حفاظت اور علاج	44

بچوں کے امراض	47
عنوان	صفحہ
بخار اور بخار کے بعد ہونٹ پر ہونے والی پھنسی کا علاج	48
بخل، حرص اور طمع کا علاج	49
بدزبانی اور تیز تیز بولنے کا علاج	50
بدنظری کا علاج	51
برص کا علاج	52
بری صحبت کا علاج	52
برے پڑوسی سے حفاظت	52
برے خواب کا علاج	53
بغل کی بدبو کا علاج	54
بغیر چھنے آٹے سے علاج	54
بواسیر (Piles) کا علاج و احتیاط	55
بہتے ہوئے خون کا علاج	56
بہ حفاظت وزن اٹھانے کیلئے ہدایات	56
بیٹی کا رشتہ جلد کیسے حاصل کریں؟	57
بیماریوں سے محفوظ رہنے کے چند اصول	62
بے اولاد میاں بیوی کیلئے	65
بدہضمی کا علاج	66
پانی سے علاج	66
پندرہ منٹ میں پندرہ قرآن پڑھنے کا ثواب	67
"پنیر" گوشت کا نعم البدل ہے	68
پھلوں سے علاج	69
پھوڑے، پھنسی، زخم کا علاج	79
پھیپھڑوں کی بیماریوں کا علاج	80

Digitized By eGangotri
Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

پیٹ کی بیماریوں کا علاج	80
پیر اور ناخن کی بیماریوں کا علاج	82
پیشاب اور مثانہ کی بیماریوں کا علاج	83
پان سے علاج	84
تلسی سے علاج	84
تنگ لباس سے مردانہ کمزوری	86
تپ دق کا علاج و احتیاط	86
تعزیت کے آداب	87
تقسیم وراثت شرعی کیجئے	88
تکبر کا علاج	89
تھکن کا علاج	90
تیزابیت کم کرنے کا علاج	90
ٹوٹی ہوئی ہڈی کی تکلیف کا علاج	91
جادو، شرکیہ تعویز اور عملیات بیماریوں کی جڑ ہیں	91
جادو سے حفاظت اور اسکا علاج (مع منزل)	94
جراثیمی و کیمیائی حملہ سے بچاؤ	112
جلنے کا علاج	113
جلد کی خشکی اور جسم کی تھکاوٹ کا علاج	113
جنسی امراض سے بچاؤ کے طریقے	114
جھگڑے، بداخلاقی، نفس کی برائی اور بدبختی کا علاج	115
جھوٹ بولنے سے بیماریاں اور اس کا علاج	116
جوڑوں اور گٹھیا کا درد	118
جَو (Barley / Oat) کے فوائد	119
جگر کی بیماریوں سے حفاظت و علاج	120
چکر آنے کا علاج	120
چہرہ کی خوبصورتی کے لئے	120
چیچک، موتی جھارا، میعادی بخار اور دیگر امراض کیلئے	123
چھینکیں آنا اور سانس پھولنے کا علاج	123
حرام اجزا......Haram Ingredients	123
خطرات سے بچاؤ کے لئے دعائیں	125
خطرناک طریقۂ علاج سے ہوشیار	127
خود سے باتیں کرنا	128
خوشبو اور پھولوں سے علاج (Aroma-therapy)	128
خون کی صفائی، خارش اور مہاسوں کا علاج	130
خون کی کمی کا علاج	131
خیرخواہی کے ذریعہ علاج	131
دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریوں کا علاج	132
دبلے پن کا علاج	134
دعاؤں سے بیماریوں اور پریشانیوں کا علاج	135
دعائیں قبول کیوں نہیں ہوتیں؟؟؟	150
دل کے امراض کا علاج و احتیاط	151
دماغی توازن کی خرابی کا علاج	153
دودھ سے مسنون علاج	154
دست (اسہال) کا علاج	155
ذہانت میں اضافہ کا نسخہ	156
ذہنی دباؤ (Tension) کا علاج	156
رزق بڑھانے اور گھٹانے والے اعمال	158
روح کی بیماریوں کا علاج	160
روزہ رکھنے سے صحت بھی اور ثواب بھی	161
ریٹھے سے علاج	162
زہریلے جانور کے کاٹنے کا علاج	162
زیتون یا زیتون کا تیل 70 بیماریوں کا علاج ہے	163
زبان کی لکنت کا علاج	163
زکوٰۃ سے مال پاک ہوتا ہے اور پاکی سے صحت	164

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

زلزلہ سے بچنے کا طریقہ	164
زم زم سے علاج	166
زیرہ سے علاج	166
سبزیوں سے علاج	167
سب کے ساتھ کھانا کھانے میں برکت ہے	179
سر کے درد کا علاج	179
سواری سے اترتے وقت کی دعا	180
سورۂ فاتحہ ہر مرض کا بہترین علاج ہے	181
سونٹھ سے علاج	181
سوزاک کا علاج	182
سونف سے علاج	182
شادی اکثر بیماریوں اور برائیوں کا علاج	183
شبنم سے علاج	184
شراب پینے سے بیماریاں ہی بیماریاں	184
شرعی وصیت کی اہمیت اور فوائد	186
شرعی وصیت نامہ	306
شہد کی مکھی کے کاٹے کا علاج	187
شوگر (ذیابیطس) کے علاج	187
صحت مند رہنے کے سنہری اصول	189
صحت مند رہنے کیلئے خوراک گائیڈ	193
طاعون کا علاج وحفاظت	195
طلاق سے بچنے کے اسلامی طریقے	195
طہارت صحت کیلئے ضروری ہے	197
عشاء کی نماز کے بعد جاگنے کے نقصانات	198
عمر میں اضافہ کے طریقے	199
عورتوں کے امراض کا علاج	200
غصہ کا علاج	208

غسل کرنے کا صحت مند طریقہ	208
فالج سے بچاؤ کی تدابیر اور علاج	208
قبر مسکنِ راحت یا عذاب ......؟	209
قتل وغارت گری سے بچنے کا علاج	210
قدرتی ٹانک	212
قرض کی ادائیگی کے لئے	212
قے کا علاج	213
قبض کا علاج و احتیاط	214
کالی مرچ سے علاج	214
کامیاب زندگی کے لئے اسلامی اصول	215
کان کا بہنا	219
کلونجی ہر بیماری کا علاج	219
کمر کا درد، عرق النساء، بازوؤں کی تکالیف کا علاج	222
کھمبیر، (گلے کا درد اور ورم) کا علاج	222
کھانا اعتدال سے کھائیں	222
کھانسی اور حلق کی بیماریوں کا علاج	223
کیا ہم حلال گوشت کھاتے ہیں؟؟؟	223
گردہ کا درد : علامات اور اس کا علاج	225
گندم کی بھوسی (Wheat Fibre) سے علاج	226
گندے اور شیطانی خیالات کا آنا	226
گوشت سے علاج	227
گوشت کا نعم البدل	227
گھریلو علاج	227
لونگ سے علاج	241
لڑکیوں کیلئے معلومات (زمانہ بلوغت Puberty میں)	242
لُو کا علاج اور احتیاط	244
معدہ کی سوزش کا علاج (Gastritis)	245

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

مردانہ کمزوری کے لئے	245
مرغی کے انڈوں سے علاج	246
مریض کی عیادت کے آداب	246
مرض کی شدت اور زندگی سے بیزاری کے وقت	247
مفلسی کا علاج	247
مقدمہ میں کامیابی اور دشمنوں سے حفاظت	249
ملٹھی سے علاج	249
منافقت......ایک خطرناک بیماری ہے	250
منشیات اور تمباکو چھوڑنے کا طریقہ	251
منہ کی بدبو، چھالوں اور السر کا علاج	252
موت سے پہلے، موت کے وقت اور موت کے بعد کے اعمال	253
مکو سے علاج	265
میتھی دانہ کا کمال	265
مقناطیس سے علاج (Magnetic Therapy)	267
ناک کی بیماریوں کا علاج	267
نرم بستر کے نقصانات اور بیماریاں	269
نزلہ اور کھانسی کا مختصر علاج	269
نظر بد سے بچنے کا علاج	270
نفسیاتی بیماریوں کا علاج	271
نماز سے علاج	271
نمک سے علاج	272
نیند نہ آنے کا علاج	273
نیند کی زیادتی کا علاج	274
نیند میں پیشاب نکل جانے کا علاج	275
نیند میں ڈرنے اور گھبرانے کا علاج	275
وسوسوں کا علاج	276
وضو کے مسائل	279
ورزش کی اہمیت اور اسکے فوائد	280
60 سال کی عمر میں 40 سال کے نظر آیئے	287
ہاتھ، پیروں کا سن ہو جانا	290
ہائی بلڈ پریشر اور دوسری بیماریوں کا علاج	290
ہر ماہ وزن تھوڑا تھوڑا کم کیجئے	291
ہڑ سے علاج	294
ہلدی سے علاج	296
ہوا سے علاج	296
ہونٹوں کی سیاہی دور کرنے کا طریقہ	296
ہونٹ نرم رکھنے کا طریقہ	297
ہمارے معاشرے کی پستی	297
ہیپاٹائیٹس (Hepatits) کا علاج	298
ہیضہ کا علاج	299
یادداشت بہتر اور بڑھانے کا علاج	299
یرقان (پیلیا) کا علاج	301
ہر کام کے اختتام کی دعا	302
دل کے بائی پاس کو "بائی پاس" کریں	303

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا "اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی نہیں بنائی جس کا علاج نہ اتارا ہو" (ترمذی)

اس کتاب میں طب نبوی ﷺ کے ساتھ ساتھ بزرگوں کے تجربات کی روشنی میں بھی علاج دیئے گئے ہیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو کسی معتبر ڈاکٹر یا مستند حکیم سے فوراً رجوع کیجئے۔ شکریہ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

عرضِ ناشر

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ   بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ ھَدٰنَا لِھٰذَا وَمَا کُنَّا لِنَھْتَدِیَ لَوْلَآ اَنْ ھَدٰنَا اللّٰہُ

وَصَلَّی اللّٰہُ عَلٰی نَبِیِّنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ اَجْمَعِیْنَ ۔ اَمَّا بَعْدُ

زیرِ نظر کتاب "بیماریاں اور ان کا علاج مع طب نبوی ﷺ" کی ترتیب میں ہم نے آیاتِ قرآن اور احادیث نبویہ ﷺ اور دورِ جدید کے طبی تجربات سے استفادہ کیا ہے۔ علما نے لکھا ہے کہ طب کی حقیقت یہ ہے کہ حیواناتی، نباتاتی اور معدنیاتی دواؤں کے طبائع اور مزاج کو اپنانا اور مختلف مرکبات میں کمی بیشی کے ذریعہ تصرف کرنا شریعت محمدیہ عَلٰی صَاحِبِھَا الصَّلٰوۃُ وَالتَّسْلِیْمُ میں علاج کی کوئی بھی شکل ہو اس سے استفادہ کرنا جائز ہے شرط صرف یہ ہے کہ اس میں شرک کی ملاوٹ نہ ہو اور دین اور دنیا کا کوئی فساد اور بگاڑ نہ ہو بلکہ نفع کثیر ہو اور افادہ عام ہو۔

ملاحظہ ہو: (روضۃ الندیۃ شرح الدرر البھیۃ)

کتاب وسنت میں علاج معالجہ کی ترغیب بھی ہے اور ترکیب بھی۔ بس صرف دیکھنے والی آنکھیں چاہئیں، سننے والے کان اور سمجھنے والے دل اور پھر اسلام کی خوبی تو یہ ہے کہ یہ نہ صرف جسم کی بیماریوں کا علاج بتاتا ہے بلکہ روح کے روگ کا علاج بھی کرتا ہے۔ فرمانِ الٰہی ہے:۔

یٰٓاَیُّھَا النَّاسُ قَدْ جَآءَتْکُمْ مَّوْعِظَۃٌ مِّنْ رَّبِّکُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِی الصُّدُوْرِ

(ترجمہ) "اے لوگو، بلاشک تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے وعظ ونصیحت اور سینوں میں بیماریوں کی دوا آپہنچی ہے۔" (یونس 10: آیت 57)

گویا قرآن وحدیث علم الادیان کا ماخذ بھی ہے اور علم الابدان کا بھی۔ خلیفہ ہارون الرشید

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کا ایک ذاتی معالج مذہباً عیسائی تھا۔ اس نے ایک مرتبہ خلیفہ کے دربار کے عالم علی بن حسین سے کہا کہ تمہارے قرآن میں علمِ طب پر کوئی رہنمائی موجود نہیں ہے جبکہ علم دو طرح کا ہوتا ہے (علم الادیان اور علم الابدان) شیخ علی بن حسین نے جواب دیا کہ ہماری کتاب قرآن مجید نے تو تمام تر علم طب کو ایک آیت میں سمو دیا ہے :-

كُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا

(ترجمہ) ''کھاؤ پیؤ اور حد سے نہ بڑھو۔'' (الاعراف 7: آیت 31)

وہ عیسائی طبیب کہنے لگا کہ ''اللہ کی قسم تمہاری کتاب قرآن نے حکیم جالینوس کے لئے طب میں کوئی بات نہیں چھوڑی (نفحة العرب) مقصد یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اگر دین اسلام کو مکمل بنایا ہے تو یہ ہر لحاظ اور ہر پہلو سے مکمل ہے۔ ہمارا المیہ یہ ہے کہ اسلام کے دعویدار اور اسلام کے ساتھ وابستگی پر فخر کرنے والے تو بہت ہیں لیکن اسلام کو سمجھنے اور اس پر چلنے والے بہت کم۔ اللہ تعالیٰ ہمیں توفیق دے کہ ہم اسلام سے ، جسے اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے نعمتِ تامہ قرار دیا ہے اسی طرح متمتع ہوں جس طرح متمتع ہونے کا حق ہوتا ہے زیر نظر کتاب بھی نعمتِ اسلام کے ایک پہلو الدواء والدواء سے استمتاع کی ایک حقیر کوشش ہے اللہ کریم ہماری ان کوششوں کو قبول فرمائے اس کا افادہ عام کرے اور اس کتاب کے لکھنے میں شامل تمام احباب کے ذخیرہ آخرت میں اضافہ فرمائے۔ (آمین) اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ وَمَا تَوْفِيْقِىْ اِلَّا بِاللّٰہِ

اس کتاب کو لکھنے کا مقصد اللہ جل شانہ کی رضا اور مسلمانوں کو اللہ کریم کے قریب ترلانا ہے جب وہ اللہ تعالیٰ کے کلام اور رسول اکرم ﷺ کے احکامات اور تعلیم پر عمل کریں اور بہترین نتائج خود دیکھیں تو انہیں بھی عین الیقین ہو جائے کہ ہر کام صرف اور صرف اللہ تعالیٰ ہی کے حکم سے ہوتا ہے اور اسطرح ان شاء اللہ تعالیٰ ان کا ایمان بڑھ جائے گا اور وہ مسلمان سے مومن بن جائینگے۔ ان کتب میں ہم نے اپنے اور بزرگوں کے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

چند مجربات (جسمانی اور روحانی علاج) بھی دیئے ہیں جو کسی قرآنی آیت یا حدیث کے خلاف نہیں ہیں، اسلئے یہ جائز ہیں۔ دُعا ہے اللہ تعالیٰ ہم سب کو ان کتب سے مستفید ہونے کی توفیق بخشے۔ (آمین)

الاعلام الاسلامی کراچی ایک غیر تجارتی ادارہ ہے اور گذشتہ 20 سال سے اللہ کریم کے فضل سے اسکے بندوں کو اللہ حکیم سے قریب تر لانے کی کوشش کر رہا ہے: اَللّٰھُمَّ تَقَبَّلْ مِنَّا ازراہِ کرم ہماری تمام کتب اور پمفلٹ (جو اردو اور انگریزی میں 30 سے زیادہ ہیں) خرید کر یا بغیر کسی تبدیلی کے چھپوا کر فی سبیل اللہ تقسیم کریں اور اشاعتِ دینِ اسلام میں اپنا حصہ ڈالیں۔ اس ادارہ کے دیگر اخراجات کیلئے جو خواتین و حضرات ماہانہ تعاون کرتے ہیں دُعا ہے اللہ تعالیٰ ان تمام ساتھیوں کو دونوں جہانوں میں اجرِ عظیم دے اور اللہ کریم ان کتابوں کو خرید کر فی سبیل اللہ تقسیم کرنے والوں کیلئے بھی کبھی نہ ختم ہونے والا صدقہ جاریہ بنائے۔ (آمین) آخر میں آپ سے بھی التماس ہے کہ اپنی دعاؤں میں ان کتابوں کو آپ تک پہنچانے والے تمام ساتھیوں کو بھی یاد رکھیں۔ شکریہ۔

سُبْحٰنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُوْنَ ۚ

وَسَلٰمٌ عَلَى الْمُرْسَلِيْنَ ۚ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ۚ

(ترجمہ) ''پاک ہے آپکا رب، جو بہت بڑی عزت والا ہے، ہر اس بات سے جو یہ (مشرک) بیان کرتے ہیں اور سلام ہے رسولوں پر اور سب طرح کی تعریف اللہ کے لئے ہے جو سارے جہاں کا مالک ہے۔'' (اَلصّٰفّٰت 37: آیات 180 تا 182)

طالب دعا:- محمد عبید اللہ، ناظم: الاعلام الاسلامی (کراچی)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اسلام کا نظریہ بیماریوں کے بارے میں

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے ابراہیم علیہ السلام کا قول نقل کیا ہے :-''جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ (اللہ) ہی مجھے شفا دیتا ہے۔'' (الشعراء 26 : آیت 80)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ❶''اے اللہ کے بندو، علاج کیا کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی نہیں اتاری جس کا علاج نہ اتارا ہو'' (احمد، ابوداؤد)

❷''معالج اللہ تعالیٰ خود ہے البتہ حکیم رفیق ہوتا ہے اور معالج وہ خود ہے جس نے اس مرض کو پیدا کیا'' (ابوداؤد) ❸''دو نعمتیں ایسی ہیں جن کی اکثر لوگ قدر نہیں کرتے ایک صحت اور دوسری فراغت'' (بخاری) صحت کی حالت میں آدمی زیادہ کام اور زیادہ عبادت کر سکتا ہے جبکہ بیماری میں ایسا نہیں ہے۔ اسی لئے عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ فرمایا کرتے تھے:-''اپنی صحت کی حالت میں بیماری کے لئے کچھ کرلو۔'' (بخاری)

❹ رسول کریم ﷺ یہ دُعا کیا کرتے تھے :-

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَ تَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ وَ فُجَآءَةِ نِقْمَتِكَ وَ جَمِيْعِ سَخَطِكَ

(ترجمہ)''اے اللہ، میں پناہ مانگتا ہوں آپکی نعمت کے زوال سے اور آپکی دی ہوئی عافیت کے پلٹ جانے سے اور آپکے اچانک غصہ سے اور آپکی تمام تر ناراضگی سے۔'' (مسلم)

❺ پانچوں نمازیں وقت پر ادا کریں۔ نماز روح کا سکون اور علاج ہے۔ جان بوجھ کر نماز دیر سے پڑھنے یا جلدی جلدی پڑھنے والوں کیلئے سخت ترین وعید ہے۔ احتیاط کیجئے۔

★ **بیماری کی شرعی حیثیت :-** ❶ ہر بیماری اللہ تعالیٰ کی جانب سے ہوتی ہے آپ ﷺ نے فرمایا:-''اللہ تعالیٰ اپنے جس بندہ کے ساتھ بھلائی کرنا چاہتے ہیں اسے اپنی طرف سے بیماری میں مبتلا کر دیتے ہیں'' (بخاری) ❷ بیماری متعدی (یعنی خود بخود ایک آدمی سے دوسرے کی طرف منتقل) نہیں ہوتی۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ بیماری

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

متعدی نہیں ہوتی اور نہ ھامہ اور نہ صفر ہے۔﴿مشرکین عرب کا عقیدہ تھا کہ اگر کوئی آدمی قتل ہو جائے تو اسکی روح الّو کی شکل اختیار کر کے مقتول کے ورثاء سے خون کا مطالبہ کرتی رہتی ہے یہاں تک کہ بدلہ لے لیا جائے۔مشرکینِ عرب صفر کے مہینہ کو منحوس سمجھتے تھے جبکہ اسلام میں ہے کہ کسی چیز کو منحوس نہیں سمجھنا چاہیئے۔﴾
ایک اعرابی نے کہا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ ریگستان میں اونٹ ہرن کی طرح ہوتے ہیں ایک خارشی اونٹ ان میں آملتا ہے سب کو خارشی کر دیتا ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ''پہلے کو کس نے خارش زدہ کیا؟'' (بخاری) ③ بیماری گناہوں کا کفارہ بن جاتی ہے۔ ایک صحابی کو بخار تھا رسول اکرم ﷺ نے ان کی عیادت کی اور فرمایا کہ خوش ہو جاؤ، بیشک اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ یہ میری آگ ہے میں اسے اپنے بندہ مومن پر دنیا میں مسلط کرتا ہوں تا کہ یہ بدل ہو جائے آخرت کی آگ کا۔ (ابن ماجہ)
④ ہمیں چاہئے کہ اللہ ربّ العزت پر توکل کریں کیونکہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ''میری امت کے 70 ہزار لوگ بغیر حساب و کتاب کے جنت میں داخل ہونگے جب آپ ﷺ سے پوچھا گیا کہ اس کی کیا وجہ ہے؟ تو آپ ﷺ نے جواب دیا کہ وہ دنیا میں آگ سے داغ نہیں لگواتے نہ جھاڑ پھونک (شرکیہ تعویز گنڈے، جادو) کرواتے ہیں اور نہ کوئی برا شگون لیتے ہیں'' (بخاری) مطلب یہ ہے کہ آدمی کو بیماری میں صبر کرنا چاہئے اس کا بہت زیادہ اجر ہے۔ فرمانِ الٰہی ہے:۔ (ترجمہ) ''ہم ضرور تمہیں آزمائیں گے خوف و ہراس، بھوک کی تکلیف، مال و جان کے نقصان اور پھلوں کی کمی کے ساتھ (اے اللہ کے رسول ﷺ) صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دیں جنہیں جب کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو کہہ اٹھتے ہیں۔

اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَ (البقرہ 2: آیت 15)

(ترجمہ) ''ہم تو اسی اللہ کے ہیں اور ہمیں اسی کی طرف لوٹ کے جانا ہے۔''
آپ بھی ہر مصیبت آنے پر بار بار مذکورہ بالا آیت پڑھیں ⑤ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

"مسلمان کو کوئی بھی مشقت، مصیبت، بیماری، دکھ، غم، اذیت یا پریشانی پہنچتی ہے حتی کہ اگر کوئی کانٹا بھی اسے چبھ جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسکے بدلہ اسکے گناہوں کو معاف کر دیتا ہے" (بخاری) مصیبت یا بیماری آنے کے بعد ہمیں صبر کرنا چاہیے گلہ شکوہ والے جملے نہیں کہنے چاہئیں جس سے اجر ضائع ہو جائے کیونکہ اگر ہم صبر نہ بھی کریں تب بھی مصیبت یا بیماری ختم اسی وقت ہوگی جب اللہ کریم کا حکم ہوگا۔ حقیقت میں مومن کیلئے بیماری اللہ تعالیٰ کا بہترین تحفہ ہے اسلئے کہ اللہ تعالیٰ اسکو گناہوں سے دنیا ہی میں پاک کر کے آخرت کے عذاب سے بچانا چاہتے ہیں۔

★ **بیماری پر صبر کرنے پر جنت کا وعدہ :-** ہر بیماری پر صبر کرنیوالے کیلئے جنت ہے۔ عطاء بن ابی رباح رحمۃ اللہ علیہ نے کہا کہ مجھ سے ابن عباس رضی اللہ عنہ نے کہا کہ میں تمہیں ایسی عورت نہ دکھاؤں جو جنتی ہے؟ میں نے کہا ضرور۔ انہوں نے کہا کہ یہ سیاہ رنگ کی عورت جس نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آکر کہا کہ "اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم، مجھ پر مرگی کا دورہ پڑتا ہے اور میرے کپڑے جسم سے ہٹ جاتے ہیں، آپ صلی اللہ علیہ وسلم میرے لئے اللہ تعالیٰ سے دعا فرمائیں (کہ اللہ تعالیٰ مجھے صحت عطا فرمائے)" آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:- "اگر تم چاہو تو (اس بیماری پر) صبر کرو اور تمہارے لئے جنت ہے اور اگر تم چاہو تو میں تمہارے لئے اللہ سے دعا کرتا ہوں کہ وہ تمہیں عافیت عطا کرے"۔ اس نے جواب دیا، میں صبر کرتی ہوں اور کہا کہ اس دورہ کے وقت میرے کپڑے ہٹ جاتے ہیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم اللہ تعالیٰ سے دعا فرمائیں کہ میرے کپڑے جسم سے نہ ہٹیں (تاکہ میرا جسم عریاں نہ ہوجائے) آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کے حق میں دعا فرمائی۔ (بخاری)

﴿ وضاحت : مرگی دماغی مرض ہے جس سے مریض بے ہوش ہوجاتا ہے اور منہ سے جھاگ نکلنے لگتے ہیں۔ معلوم ہوا کہ ہر بیماری پر صبر کرنا علاج کرنے سے افضل ہے ۔تاہم علاج کرنا بھی مسنون عمل ہے ۔بہتر یہ ہے کہ بیماری کے شروع میں چند دن علاج نہ کروائیں بلکہ نماز، دعا اور صبر سے کام لیں ﴾

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ ہر حال میں اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہیں:- بیماری اور صحت دونوں حالتوں میں اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہیں۔ ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ''سب سے پہلے جنت میں بلائے جانے والے وہ لوگ ہونگے جو خوشی اور سختی کے وقت اللہ تعالیٰ کی تعریف کرتے ہیں'' (بیہقی)

آپ بھی ہر حال میں بار بار اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہنے کی عادت ڈالیں۔

★ بیماریوں کے اسباب:- مشہور امام ابن قیم رحمہ اللہ کا قول ہے: ''4 چیزوں کی وجہ سے بیماریاں لگتی ہیں'' ① زیادہ گفتگو کرنا (یعنی بے مقصد گفتگو کرنا) ② زیادہ سونا (8 گھنٹے سے زیادہ سونا) ③ ضرورت سے زیادہ کھانا ④ حد سے زیادہ جماع کرنا۔

آپس کے لڑائی جھگڑوں سے بچنے کا اسلامی حل

آجکل میاں بیوی، عزیز و اقارب، خاندانوں اور معاشرہ میں یہ خطرناک بیماری عام ہے جسکے بے انتہا نقصانات ہیں مثلاً روزی میں بے برکتی، آخرت کا عذاب، مال و جان کا نقصان، طلاق، قتل و غارت گری، آپس میں نفرت، بغض، ذہنی انتشار، بلڈ پریشر اور امراض دل و دماغ۔ فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) ''آپ ﷺ میرے بندوں سے کہہ دیجئے کہ زبان سے ایسی بات کہا کریں جو بہتر ہو:۔ دراصل یہ شیطان ہے جو انسانوں کے درمیان فساد ڈلوانے کی کوشش کرتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ شیطان انسان کا کھلا دشمن ہے۔'' (بنی اسرائیل 17: آیت 53) یہ بات یاد رکھیئے کہ لڑائی کرانے والا شیطان ہے اسلئے اصل لڑائی آپ کی شیطان سے ہے نہ کہ مخالف انسان سے۔ شکست شیطان کو دیجئے یہی آپکی اصل جیت ہے۔ شیطان کا پہلا حملہ غصہ دلانا ہے۔

﴿ تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر (القصص 28: آیت 15) ﴾ اسلئے ① جب آپ کو غصہ آئے تو مندرجہ ذیل کام کیجئے جس کی تعلیم قرآن وسنت میں ہے:

① اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ بار بار پڑھیئے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

② حالت بدل دیں۔ کھڑے ہوں تو بیٹھ جائیں، بیٹھے ہوں تو لیٹ جائیں۔

③ وضو کر کے 2 رکعات نماز حاجت (برائے دفع غصہ) شروع کر دیں۔ (مشکوٰۃ)

④ سر پر ٹھنڈا پانی ڈال لیں اور (کم از کم 2 گلاس پانی) پئیں بھی۔

❷ سب سے پہلے دونوں فریق اپنے دل میں اللہ تعالیٰ کے عذاب کا ڈر پیدا کریں۔ فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ''جو شخص اللہ سے ڈرتا ہے اللہ اسکے لئے (مشکل سے) نکلنے کا راستہ پیدا کر دیتا ہے'' (طلاق 65: آیت 2) اللہ تعالیٰ سے ڈرنے کا مطلب یہ ہے کہ اللہ کریم کے سامنے کھڑے ہو کر حساب دینے سے ڈرے۔

﴿تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر عبس 80 : آیت 40﴾ اس لئے دونوں فریق علیٰحدگی میں (اختلافات دہرائے بغیر) اپنا اپنا حق اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کرنے کیلئے معاف کر کے اجرِ عظیم حاصل کریں یہ آپ کی طرف سے صدقہ بھی ہے

﴿مزید تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر آل عمران 3: آیات 134 تا 136﴾

❸ اگر دو مسلمان (یا مسلمانوں کی دو جماعتیں) آپس میں لڑ پڑیں تو تیسرے آدمی یا تیسری جماعت پر اللہ تعالیٰ نے یہ فرض کیا ہے کہ وہ ان میں انصاف سے صلح کرادیں۔ فرمان الٰہی ہے : (ترجمہ) ① ''اگر مسلمانوں کی دو جماعتیں باہم لڑ پڑیں تو ان میں صلح کرا دو۔ بیشک مسلمان بھائی بھائی ہیں۔ پس اپنے دو بھائیوں میں صلح کرا دیا کرو۔'' (الحجرات 49: آیات 9 تا 10) ﴿مزید پڑھیئے تفسیر حجرات 49: آیات 11 تا 12﴾

② ''جو شخص خیرات یا نیک بات یا لوگوں میں صلح کرانے کی تلقین کرے اور صرف اللہ کی رضامندی حاصل کرنے کے ارادہ سے یہ کام کرے تو (اللہ) یقیناً اسے بہت بڑا اجر دینگے۔'' (النساء 4: آیت 114)

❹ آپس میں محبت سے ملیں، مصافحہ کریں، تحائف دیں، احسان کریں، ضرورت مند ہو تو مالی تعاون بھی کریں۔ فرمان الٰہی ہے : (ترجمہ) ''نیکی اور بدی برابر نہیں ہوتی، برائی کو بھلائی سے دفع کرو۔ پھر (تم دیکھو گے) تمہارا دشمن تمہارا بہترین دوست ہو جائیگا اور

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

یہ چیز صرف ان لوگوں کو نصیب ہوتی ہے جو صبر سے کام لیتے ہیں اور یہ توفیق اسی کو ملتی ہے جو بڑا صاحب نصیب ہو۔" (حٰمٓ السجدہ 41: آیات 34 تا 35)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: "قطع تعلق کرنے والوں سے ملو جو نہ دیتے ہوں ان کو دو۔ ظالم کے قصور کو معاف کر دو" (طبرانی) ⑤ لڑائی کے دوران اور لڑائی کے بعد کسی بھی حالت میں جھوٹ نہ بولیں، جھوٹی گواہی اور جھوٹی قسم کھانا گناہ کبیرہ ہیں۔ رسول اکرم ﷺ نے جھوٹی گواہی دینے کو اللہ تعالیٰ کے ساتھ شرک کرنے کے بعد سب سے بڑا گناہ قرار دیا ہے (ترمذی) آپ ﷺ نے یہ 3 مرتبہ ارشاد فرمایا پھر یہ آیت تلاوت فرمائی:

فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوْا قَوْلَ الزُّوْرِ

(ترجمہ) "پس بتوں کی گندگی اور جھوٹ (جھوٹی باتوں اور جھوٹی قسم) سے بچو۔" (الحج 22: آیت 30) یہ بہت بڑا گناہ ہے جسکی سزا دنیا میں بھی ملتی ہے (بیماری اور نقصانات کی شکل میں) اور آخرت میں الگ۔ ﴿پڑھیئے تفسیر (الحج 22: آیت 30) اور (الفرقان 25 : آیت 72)﴾

آپ ﷺ نے جھوٹ بولنے اور جھوٹی گواہی دینے کو گناہِ کبیرہ قرار دیا۔ (بخاری)

⑥ کبھی بھی لڑائی کو انا کا مسئلہ نہ بنائیں ۔ نہ یہ سوچیں کہ میں بڑا ہوں چھوٹے سے معافی کیوں مانگوں، اگر آپکی غلطی یا زیادتی ہو تو معافی مانگ لیں۔ اس عمل میں ہی آپکی بڑائی ہے۔ بدگمانی سے بچیئے، والدین بیوی اور بچوں کے تمام جائز حقوق ادا کریں ⑦ اسی طرح بیوی بھی شوہر کے تمام حقوق پورے کرے۔ سنی ہوئی باتوں پر یقین نہ کریں کیونکہ سُنی سنائی باتیں بھی لڑائی کا سبب بنتی ہیں۔

فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) "اے ایمان والو، اگر تمہارے پاس کوئی فاسق (گنہگار، بدکار جھوٹا) کسی قسم کی خبر لائے تو تم اسکی اچھی طرح تحقیق کر لیا کرو۔" (الحجرات 49 : آیت 6)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- "آدمی کے جھوٹا ہونے کیلئے یہی کافی ہے کہ وہ ہر سنی سنائی بات کو (بلا تصدیق) بیان کر دے" (مسلم) شبہ کا فائدہ بھی دوسروں کو دیں۔

⑧ مصیبت آنے پر صبر اور نماز سے مدد لیجئے۔ فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) "اے ایمان

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

والو، صبر اور نماز سے مدد لو۔'' (البقرہ 2 : آیت 153) بار بار نماز حاجت پڑھیئے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد ہی بہتری آجائیگی۔ صبر کرنے سے انسان اللہ تعالیٰ کی مغفرت کا حقدار ہوجاتا ہے۔ تمام گھر والوں کو بھی نماز کا پابند بنائیں۔ زکوۃ پوری پوری ادا کریں اور تمام احکام الٰہی پر پورا پورا عمل کریں۔

★ اس موضوع پر چند مزید احادیث : رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:

① ''جو رزق کی فراخی اور عمر کی درازی چاہے وہ اقربا سے صلہ رحمی (رشتہ داروں سے حسن سلوک) کرے۔'' (بخاری) ② '' قطع رحمی کرنے (رشتہ داروں سے تعلق توڑنے) والا جنت میں داخل نہیں ہوگا۔'' (بخاری) ③ ''وہ شخص صلہ رحمی کرنے والا نہیں ہے جو صلہ رحمی کا بدلہ (صلہ رحمی سے) دیتا ہے۔ البتہ وہ شخص صلہ رحمی کرنے والا ہے جس سے صلہ رحمی نہیں کی جاتی مگر وہ صلہ رحمی کرتا ہے۔'' (بخاری) ④ ''کسی کیلئے جائز نہیں کہ وہ اپنے مسلمان بھائی سے 3 دن سے زیادہ تعلقات اس طرح منقطع کرے کہ جب وہ دونوں ملیں تو ایک دوسرے سے منہ اِدھر اُدھر پھیر لیں بلکہ دونوں میں سے بہتر وہ شخص ہے جو پہلے سلام کرے۔'' (بخاری)۔ عام حالات میں بھی پہل آپ ہی کریں۔ ⑤ ''جو شخص 3 دن سے زیادہ صلح کئے بغیر فوت ہو گیا تو وہ دوزخ میں داخل ہو گا'' (ابوداؤد، احمد) ⑥ ''اس شخص کی نماز سر سے بالشت بھر بھی بلند نہیں ہوتی جو (عام مسلمانوں سے لڑنے والا) قطع تعلق کرنے والا ہے'' (ابن ماجہ) ⑦ ''لوگوں کے باہمی تنازعات و اختلافات کو طے کرا دینے کا ثواب (نفلی) روزہ و نماز اور صدقہ سے بھی زیادہ ہے'' (ابوداؤد) ⑧ ''دو آدمیوں کے درمیان صلح کرا دینا بھی صدقہ ہے'' (بخاری) ⑨ ''مظلوم کی بد دعا سے بچو چاہے وہ کافر ہی کیوں نہ ہو اسلئے کہ اسکے (اور اللہ تعالیٰ کے) درمیان پردہ نہیں ہے'' (بخاری) ⑩ حدیث قدسی ہے :''میرے بندو، آپس میں ظلم نہ کرو۔'' (مسلم)

''اللہ تعالیٰ بندہ کی مدد کرتا رہتا ہے جب تک وہ اپنے (مسلمان) بھائی کی مدد کرتا رہتا ہے۔'' (مسلم)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

آنتوں کے کیڑوں کا علاج

① اس مرض کا علاج غذا اور پرہیز سے کریں۔ 3 دن تک صرف تازہ پھل کھائیں۔ اسکے بعد پھلوں، سبزیوں، دودھ اور بغیر چھنے آٹے سے پکی ہوئی چپاتیوں پر مشتمل متوازن غذا کھائیں۔ مرغن کھانوں (مکھن، بالائی اور گھی) اور ہر قسم کے گوشت سے کم از کم 10 دن پرہیز کریں۔ ② تازہ پسا ہوا ناریل ایک چمچہ ناشتہ کے وقت کھا لیجئے اور اسکے 3 گھنٹے بعد کاسٹر آئل ایک چمچہ 5 دن پئیں۔ ③ ایک گاجر روزانہ ناشتہ میں کھائیں۔ ④ کچا پپیتا بھی اسکے لئے مفید ہے اسکا رس نکال کر ایک چائے کا چمچہ روزانہ پئیں۔ ⑤ ایک کچا انڈہ (سفیدی فقط) پی جائیں۔ بچوں کے لئے بھی مفید ہے۔

آنکھوں کی بیماریاں

① عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ نے اپنی اہلیہ سے کہا کہ اگر آپ وہ دُعا پڑھ لیتیں جو رسول اکرم ﷺ پڑھتے تھے تو آپ کے لئے بہتر ہوتا اور آنکھ کی بیماری سے شفایاب ہو جاتیں۔ اپنی آنکھ میں پانی کے چھپکے مارتیں اور یہ دعا پڑھتی جاتیں:

اَذْهِبِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ الشَّافِيْ
لَا شِفَاءَ اِلَّا شِفَآئُكَ شِفَاءً لَّا يُغَادِرُ سَقَمًا

(ترجمہ) "(اے) لوگوں کے رب، اس بیماری کو دور فرمادیجئے۔ شفا عطا فرمادیجئے آپ ہی شفا دینے والے ہیں۔ آپ کی شفا کے علاوہ اور کوئی شفا نہیں۔ ایسی شفا عطا فرمادیجئے جو بیماری کو نہ چھوڑے (ابوداؤد) ② خالص شہد آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں کی اکثر بیماریوں کیلئے مفید ہے۔ رات کو سوتے وقت بھی لگائیں۔ ③ آنکھوں میں روزانہ اچھا سرمہ لگائیں۔ یہ سنت بھی ہے ④ خالص عرق گلاب آنکھوں میں ڈالئے۔ ⑤ صبح اور شام اور ہر وضو کے بعد ٹھنڈے پانی کے چھپکے دونوں آنکھوں پر ماریئے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑥ گاجر کے موسم میں روزانہ ایک گاجر بلاناغہ کھائیں حافظہ اور آنکھوں کی بینائی کیلئے اکسیر ہے۔ روزانہ استعمال سے چشمہ کا نمبر کم ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ

⑦ اپنی آنکھیں نامحرم کو دیکھنے سے بچایئے۔ بدنظری زنا کی پہلی سیڑھی ہے۔ بغیر ارادہ کے اگر کسی غیر محرم پر نظر پڑ جائے تو اپنی نگاہ اس کی طرف سے فوراً پھیر لینا واجب ہے۔

⑧ ہر نماز کے بعد اول و آخر 3 بار نماز والا درود ابراھیمی اور درمیان میں 7 بار درج ذیل آیت پڑھ کر سیدھے ہاتھ کی شہادت والی انگلی اور بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کے برابر والی انگلی پر دم کر کے آنکھوں پر پھیریں۔

فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَآءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيْدٌ

(ترجمہ) ''ہم نے آپ کے سامنے سے پردہ ہٹا دیا پس آج آپکی نگاہ بہت تیز ہے۔'' (قٓ 50: آیت 22) روزانہ یہ عمل کرنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالٰی نظر ٹھیک رہے گی۔

★ بھینگا پن اور چشمہ اتارنے کا علاج :- جب ٹانگیں ناکارہ ہوجاتی ہیں تو ڈاکٹر اپنے مریضوں کو صرف بیساکھیوں پر بھروسہ کرنے سے منع کرتے ہیں۔ ڈاکٹر اپاہج ٹانگوں کیلئے آرام ہی کے قائل نہیں وہ تو مالش، گرماہٹ اور ورزش کا مشورہ بھی دیتے ہیں تاکہ ان میں دوران خون تیز ہو اور ہلنے جلنے کی استعداد بڑھے۔ اگر ایسی تدبیریں اپاہج ٹانگوں کیلئے کی جاسکتی ہیں تو اسی سے ملتی جلتی تدبیر معذور آنکھوں کیلئے کیوں نہ کی جائے۔ مندرجہ ذیل اعمال صرف 40 دن لگاتار کر کے آزمایئے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ چشمہ کا نمبر کم ہونا شروع ہوجائیگا۔ ① آنکھوں کے چاروں طرف رات کو خالص کلونجی کے تیل سے اچھی طرح ہلکی ہلکی مالش کریں۔ یہ تیل آنکھوں کے اندر نہیں جانا چاہئے۔ ② صبح ایک گلاس گاجر کا جوس یا کم از کم ایک گاجر کھائیں۔ ③ کم از کم 11 دانے کلونجی کے صبح ناشتہ سے پہلے پانی کے ساتھ کھائیں اور ہر نماز کے بعد اللہ کریم سے دعا بھی کرتے رہیں۔ ④ سرمہ لگانا سنت ہے۔ (شمائل ترمذی) روزانہ رات کو اچھا سرمہ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

لگائیے ۔⑤ وٹامن کی کمی سے نظر کمزور ہوتی ہے۔ روزانہ ایک گولی وٹامن بی کمپلیکس (B.Complex) اور ایک گولی وٹامن C کھائیں۔ موتیا بند کو روکنے کیلئے روزانہ ایک گولی وٹامن E(IU - 400) لیں۔⑥ پڑھائی کے دوران ہر گھنٹہ بعد موضوع بدل دیں ۔ ایک ہی مضمون پڑھنے سے دماغ اور آنکھیں بھی تھک جاتی ہیں دماغ کے کئی حصے ہو تے ہیں۔ عنوان بدلنے سے دماغ کا دوسرا حصہ کام شروع کر دیتا ہے۔⑦ روزانہ کم ازکم ایک گھنٹہ بغیر چشمہ کے کام کرنے کی کوشش کریں تاکہ آنکھوں کو اپنے آپ کو ٹھیک کرنے کا موقع ملے۔ ⑧ ترجیحاً دور دیکھیں، ہری چیزوں کو یا آسمان کو وقفہ وقفہ سے۔

آیاتِ شفا (صحت بخش آیات)

قرآن حکیم میں درج ذیل 6 عظیم الشان آیات جن کو عرف عام میں "آیاتِ شفا" کہتے ہیں۔ ان آیات کو اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ، بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اور پوری سورہ فاتحہ کے ساتھ پڑھ کر مریض اپنے اوپر دم کرے یا کوئی دوسرا پڑھ کر مریض پر دم کرے تو بہت جلد شفا ہوتی ہے۔ دن میں بار بار پڑھیے :

① وَيَشْفِ صُدُوْرَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِيْنَ ﴿۱۴﴾

(ترجمہ) "اور وہ (اللہ) مومنوں کے سینوں کو شفا دیگا۔" (التوبہ 9: آیت 14)

﴿نوٹ : قرآن پڑھنے کی برکت سے شک وشبہ جیسی بیماریوں سے شفا ملتی ہے﴾

② وَشِفَآءٌ لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ ﴿۵۷﴾

(ترجمہ) "اور یہ (قرآن) دلوں کی بیماریوں کیلئے شفا ہے۔" (یونس 10 : آیت 57)

③ يَخْرُجُ مِنْۢ بُطُوْنِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُهٗ فِيْهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ؕ

(ترجمہ) "اس (شہد کی مکھی) کے پیٹ سے پینے کی چیز (شہد) نکلتی ہے جسکے مختلف رنگ ہوتے ہیں۔ اس میں لوگوں کے امراض کی شفا ہے۔" (النحل 16 : آیت 69)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

④ وَ نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ

(ترجمہ) ''یہ قرآن جو ہم نازل کر رہے ہیں مومنوں کے لئے سرا سر شفا اور رحمت ہے۔'' (بنی اسرائیل 17 : آیت 82)

⑤ وَ اِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ ۝

(ترجمہ)''(ابرہیم علیہ السلام نے کہا کہ) ''اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ (اللہ ہی) مجھے شفا دیتا ہے۔'' (الشعراء26 : آیت80)

⑥ قُلْ هُوَ لِلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّ شِفَآءٌ

(ترجمہ)''(اے نبی ﷺ) کہہ دیجئے یہ قرآن تو ایمان والوں کیلئے ہدایت اور شفا ہے۔'' (حٰم السجدہ41 : آیت 44)

(اِن آیات کو پڑھنا ہر مریض کیلئے باعثِ صحت ہے۔ باِذْنِ اللّٰہِ تعَالیٰ)

آیاتِ سکینت (سکون بخش آیات)

قرآن حکیم میں درج ذیل 6 آیات ایسی ہیں جن کو'' آیات سکینت '' کہا جاتا ہے۔ دل میں جب سکون و اطمینان پیدا ہوتا ہے تو جسم بھی ضرور اس سے متاثر ہوتا ہے اور جسمانی امراض مثلاً گھبراہٹ، پریشانی، تفکرات اور مرض کی شدت اس سے دور ہوجاتے ہیں۔ بیمار کو ان آیات کی تلاوت کرنا صبح و شام نہایت مفید ہے۔

① وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ اِنَّ اٰيَةَ مُلْكِهٖٓ اَنْ يَّاْتِيَكُمُ التَّابُوْتُ فِيْهِ سَكِيْنَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ اٰلُ مُوْسٰى وَاٰلُ هٰرُوْنَ تَحْمِلُهُ الْمَلٰٓئِكَةُ ؕ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لَّكُمْ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ ۝

(ترجمہ) ''(بنی اسرائیل) کے نبی نے ان سے کہا کہ اس (طالوت) کی بادشاہت کی نشانی یہ ہے کہ تمہارے پاس وہ صندوق آجائیگا جس میں تمہارے رب کی طرف سے دل جمعی (سکون) ہے اور آلِ موسیٰ اور آل ہارون علیہم السلام کی چھوڑی ہوئی چیزیں ہیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اسے فرشتے اٹھا کر لائیں گے۔ اگر تم ایمان رکھتے ہو تو یہ تمہارے لئے ایک (بڑی) نشانی ہے۔" (البقرہ 2: آیت 248)

② ثُمَّ اَنْزَلَ اللّٰهُ سَكِيْنَتَهٗ عَلٰى رَسُوْلِهٖ وَ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ وَ اَنْزَلَ جُنُوْدًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا ؕ وَ ذٰلِكَ جَزَآءُ الْكٰفِرِيْنَ ۝

(ترجمہ) "پھر اللہ نے اپنے نبی اور مومنوں پر اپنی طرف سے سکون نازل فرمایا اور اپنے ایسے لشکر بھیجے جنہیں تم دیکھ نہیں رہے تھے اور کفار کو عذاب دیا اور کفر کرنے والوں کی یہی سزا ہے۔" (التوبہ 9: آیت 26)

③ اِذْ يَقُوْلُ لِصَاحِبِهٖ لَا تَحْزَنْ اِنَّ اللّٰهَ مَعَنَا ۚ فَاَنْزَلَ اللّٰهُ سَكِيْنَتَهٗ عَلَيْهِ وَ اَيَّدَهٗ بِجُنُوْدٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَ جَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِيْنَ كَفَرُوا السُّفْلٰى ؕ وَ كَلِمَةُ اللّٰهِ هِيَ الْعُلْيَا ؕ وَ اللّٰهُ عَزِيْزٌ حَكِيْمٌ ۝

(ترجمہ) "جب وہ (نبی ﷺ) اپنے رفیق (ابوبکر رضی اللہ عنہ) کو تسلی دیتے ہوئے کہہ رہے تھے کہ غم نہ کرو اللہ ہمارے ساتھ ہے، تو اللہ نے اُن پر سکون نازل فرمایا اور انکی ایسے لشکروں سے مدد کی جو تمہیں نظر نہ آتے تھے اور کفار کی بات کو پست کر دیا اور اللہ ہی کا کلمہ بلند ہے جو زبردست اور حکمت والا ہے۔" (التوبہ 9: آیت 40)

④ هُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ السَّكِيْنَةَ فِيْ قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِيْنَ لِيَزْدَادُوْٓا اِيْمَانًا مَّعَ اِيْمَانِهِمْ ؕ وَلِلّٰهِ جُنُوْدُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ؕ وَ كَانَ اللّٰهُ عَلِيْمًا حَكِيْمًا ۝

(ترجمہ) "وہ (اللہ) ہی تو ہے کہ جس نے مومنوں کے دلوں پر سکون نازل فرمایا تاکہ ان کے ایمان مزید بڑھ جائیں اور اللہ ہی کیلئے آسمان و زمین کے لشکر ہیں جو جاننے والا اور حکمت والا ہے۔" (الفتح 48: آیت 4)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑤ لَقَدْ رَضِيَ اللّٰهُ عَنِ الْمُؤْمِنِيْنَ اِذْ يُبَايِعُوْنَكَ
تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِيْ قُلُوْبِهِمْ فَاَنْزَلَ
السَّكِيْنَةَ عَلَيْهِمْ وَاَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيْبًا ﴿۱۸﴾

(ترجمہ)"یقیناً اللہ اُن مومنوں سے راضی ہوگیا ہے جب وہ درخت کے نیچے (صلح حدیبیہ کے موقع پر) آپ ﷺ سے بیعت کر رہے تھے۔ جو (خلوص) اُنکے دلوں میں تھا وہ اللہ نے معلوم کر لیا، پھر اُن پر سکون نازل فرمایا اور انہیں جلد ہی فتح دی۔" (الفتح 48: آیت 18)

⑥ اِذْ جَعَلَ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا فِيْ قُلُوْبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ
الْجَاهِلِيَّةِ فَاَنْزَلَ اللّٰهُ سَكِيْنَتَهٗ عَلٰى رَسُوْلِهٖ وَعَلَى
الْمُؤْمِنِيْنَ وَاَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوٰى وَكَانُوْٓا اَحَقَّ
بِهَا وَاَهْلَهَا ۭ وَكَانَ اللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمًا ﴿۲۶﴾

(ترجمہ)"جب کفار نے اپنے دلوں میں جاہلیت کے تعصب کو جگہ دی تو اللہ نے اپنے رسول ﷺ اور مومنین پر اپنی طرف سے سکون نازل فرمایا اور مسلمانوں کو پرہیز گاری کی بات پر قائم رکھا (کیونکہ) وہ اسکے زیادہ اہل اور مستحق تھے اور اللہ ہر چیز کو خوب جانتا ہے۔" (الفتح 48: آیت 26)

اپنی اولاد کی اصلاح کیجئے

① بلوغت سے پہلے اپنی اولاد سے ماں باپ دونوں دوستانہ رویہ اختیار کریں تاکہ وہ آپکو اپنا دوست سمجھیں خاص طور پر باپ بیٹے سے اور ماں بیٹی سے۔ ② روزانہ کچھ وقت اپنی اولاد کو دیجئے انکی بہتر تربیت کیجئے یاد رکھئے بہترین چیز جو آپ اپنی اولاد کو دے سکتے ہیں وہ وقت اور انکی تربیت ہے نہ کہ صرف دولت۔ ③ اکثر لڑکیوں کو ہائی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اسکول یا کالج میں لڑکے اپنی محبت کے جال میں پھنساتے ہیں، فون کرتے ہیں، محبت کا اظہار کر کے ملنے کی خواہش کرتے ہیں اور پھر لڑکیوں کو خوشامدانہ باتوں سے زبردست گناہ کی طرف گامزن کرتے رہتے ہیں اور کچھ لڑکیاں اس زمانہ میں اپنی زندگی تباہ کر بیٹھتی ہیں اور اپنا سب کچھ لٹا چکی ہوتی ہیں۔ ہر ماں کو چاہیئے کہ اپنی ہر بیٹی سے روزانہ اسکول کے بارے میں سہیلی بن کر پوچھے کہ آج وقت کس طرح گزارا؟ کن سہیلیوں سے ملی؟ اسکی سہیلیوں کے متعلق معلومات حاصل کریں، کس اخلاق کی مالک ہیں؟ صحبت کا بہت اثر ہوتا ہے اوراس قسم کی کہانیاں سناتی رہیں جس سے بھیڑیا نما لڑکے لڑکیوں کو اپنے جال میں پھنسا کر انکی زندگی برباد کرتے رہتے ہیں تاکہ ان سے وہ پوری طرح ہوشیار رہیں۔ ④ اپنی بیٹی سے کہیں کہ اگر کوئی لڑکا واقعی شادی کرنا چاہتا ہے تو وہ اپنے ماں باپ کے ذریعہ شادی کا پیغام دے اور ہم اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی نہایت سنجیدگی سے اس رشتہ پر غور کرینگے اسطرح واضح ہوجائیگا کہ اسکی نیت کیا ہے۔ اس بات کا یقین بھی کرلیں کہ کیا یہ محبت شادی کے بعد بھی قائم رہے گی؟ اکثر یہ محبت نہیں بلکہ جوانی کے جذبات ہوتے ہیں۔ ⑤ ماں باپ کو چاہیئے کہ وقفہ وقفہ سے اپنے بیٹے اور بیٹی کی کتابیں اور کاپیاں خاموشی سے چیک کریں۔ بعض اوقات ان میں کچھ خطوط مل سکتے ہیں جن سے غیر اخلاقی اور غیر اسلامی تعلقات کا علم ہوسکتا ہے۔ ⑥ گھر والوں سے بغاوت کر کے محبت کی شادیاں اکثر ناکام ہوتی ہیں۔ اسلئے ضروری ہے کہ دونوں کے گھر والے بھی اس شادی سے خوش ہوں کیونکہ ہمارے معاشرہ میں شادی لڑکا یا لڑکی کے درمیان نہیں بلکہ دو خاندانوں کے درمیان ہوتی ہے۔ ⑦ اللہ تعالیٰ نے جنس مخالف میں کشش رکھی ہے۔ اسلئے جنسی ضرورت کی تکمیل بھی بالکل اسی طرح ضروری ہے جس طرح بھوک اور پیاس ختم کرنے کیلئے کھانا پینا اور سونے کیلئے آرام۔ لیکن جس طرح ہم کھانے میں احتیاط کرتے ہیں کہ بھوک ختم کرنے کیلئے کوئی ایسی چیز نہ کھالیں جو بیماری یا موت کا باعث ہو اسی طرح جنسی ضرورت پورا کرنے کیلئے بھی حلال راستہ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اختیار کرنا ضروری ہے ورنہ آخرت تو خراب ہو گی ہی دنیا میں بھی ایڈز جیسے خطرناک جان لیوا امراض لگ سکتے ہیں ۔ ⑧ مرد و عورت کے درمیان محبت نکاح کے بعد ہی ہونی چاہیئے نہ کہ نکاح سے پہلے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ''نکاح کے رشتہ سے بڑھ کر کوئی چیز محبت کرنے والوں کے درمیان تعلقات کو بڑھانے والی نہیں ہے۔'' (ابن ماجہ) نکاح سے پہلے محبت کے بھیس میں مرد اور عورت کا تعلق انہیں بربادی کی طرف لے جاتا ہے۔ اسلام نے شادی سے پہلے ایک دوسرے کو ایک نظر دیکھنے کی اجازت دی ہے ملاقات اور محبت کرنے کی نہیں، اسلیئے ہمیں اللہ ربّ العزّت کی ناراضگی سے بچنے کی پوری پوری کوشش کرنی چاہیئے۔ ﴿تفصیل کیلیئے پڑھیئے تفسیر (الاحزاب 33 : آیت 32)﴾

⑨ ماں باپ اپنی بیٹی کو ان کی سہیلیوں کے گھر اس وقت تک نہ بھیجیں جب تک خود انکے گھر والوں کو اچھی طرح نہ جانتے ہوں۔ ⑩ ماں باپ کو اپنی اولاد کی جلد از جلد شادی کرنے کی فکر کرنی چاہیئے۔ لڑکے اور لڑکی کا اچھا مسلمان اور نیک کردار ہونا شرط ہے نہ کہ دولت مند۔ رزق زیادہ یا کم یہ تو اللہ ربّ العزّت کا فیصلہ ہے بہت سے غریب لوگ شادی کے بعد امیر ہوجاتے ہیں ۔فرمانِ الٰہی ہے:- (ترجمہ) ''اگر یہ فقیر ہوں تو اللہ انہیں اپنے فضل سے غنی کر دیگے۔'' (النور 24 : آیت 32) اسلیئے مالی یا تعلیمی ہدف بہت اونچا نہ رکھیں جس سے شادی میں رکاوٹ ہو یا بہت دیر انتظار کرنا پڑے۔

⑪ منگنی کی حیثیت ایک وعدہ کی ہے لڑکے اور لڑکی کیلیئے اسکی کوئی شرعی حیثیت نہیں ہے۔ بعض چالاک لوگ دھوکہ دینے کیلیئے منگنی کو استعمال کرتے ہیں۔ اسلام میں منگنی کی بنیاد پر دونوں کے درمیان تنہائی میں گفتگو، ملاقات، خطوط، ای میل، سینما اور پارک میں تفریح جائز نہیں۔صرف ایک دوسرے کو ایک دفعہ دیکھ لینے اور کئی افراد کی موجودگی میں کوئی ضروری بات پوچھنے کی اجازت ہے۔ منگنی ٹوٹنے پر یا کسی دوسرے سے شادی ہونے پر یہ باتیں ان کی شادی کے بعد کی زندگی پر بعض دفعہ بہت ہی مضر اثرات چھوڑتی ہیں خاص طور پر جب پرانا منگیتر شوہر کا دوست یا رشتہ دار نکلے۔ بہتر ہے کہ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

منگنی اگر انتہائی ضروری ہو تو 6 ماہ سے زیادہ نہ رکھی جائے، زیادہ دیر رکھنے میں مسائل زیادہ آتے ہیں۔⑫ یہ دنیا آزمائش کی جگہ ہے۔شادی ہو یا کوئی اور معاملہ "آئیڈیل" ملنا مشکل ہے اگر کسی کو آئیڈیل مل جائے تو پھر آزمائش کہاں رہی ؟ اللہ ربّ العزت کو آزمائش مقصود ہے اسلئے شادی کے بعد مشکلات آنے پر صبر، ضبط اور برداشت کا مظاہرہ کیجئے۔اس پرچہ میں بھی فرسٹ ڈویژن میں پاس ہوں۔ اللہ تعالیٰ آپ کا حامی وناصر ہو (آمین) ﴿مزید پڑھیئے ترجمہ وتفسیر (البقرہ 2: آیت 187) اور (نساء 4: آیت 34)﴾

⑬شادی دو خاندانوں میں دینی رشتہ قائم کرتی ہے۔لڑکے، لڑکی کے نیک اخلاق کی ضامن ہوتی ہے۔ شادی اللہ تعالیٰ کی تخلیق یعنی اس دنیا میں افزائش نسل کا ذریعہ ہے شادی کے بعد بھی اسلامی تعلیمات پر عمل کرتے رہیں۔

★لڑکی کے انتخاب کا مسنون طریقہ :- رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-"عام طور پر 4 چیزوں کی وجہ سے عورتوں سے نکاح کیا جاتا ہے۔ مال، جمال، حسب ونسب اور دین تم دیندار لڑکی (ترجیح دے کر) حاصل کر کے کامیاب بنو۔" (بخاری، مسلم)

﴿نوٹ: اسی طرح لڑکے کا انتخاب کرتے وقت بھی دیندار لڑکے کو ترجیح دیں﴾

★ اولاد کی اصلاح کیلئے:- ① اگر اولاد میں کوئی برائی ہو تو یہ دعا ہر نماز کے بعد اور جب بھی اولاد پر نظر پڑے تو پڑھیئے :

(رَبِّ) وَاَصْلِحْ لِیْ فِیْ ذُرِّیَّتِیْ ۚ

(ترجمہ)" (اے میرے رب) میری اولاد کو نیک بنا دیجئے۔" (الاحقاف 46: آیت 15)

اگر پوری دعا رَبِّ اَوْزِعْنِیْ سے مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ تک زبانی یاد کر کے پڑھیں تو بہت ہی زیادہ بہتر ہے۔ ﴿پڑھیئے (الاحقاف 46: آیت 15)﴾

② اگر اولاد بے نمازی ہو تو یہ قرآنی دعا پڑھیئے:-

رَبِّ اجْعَلْنِیْ مُقِیْمَ الصَّلٰوةِ وَ مِنْ ذُرِّیَّتِیْ ۖ رَبَّنَا وَ تَقَبَّلْ دُعَآءِ

(ترجمہ)"(اے) میرے رب، مجھے اور میری اولاد کو نماز کا (خاص) اہتمام کرنے والا

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بنا دے۔ اے ہمارے رب، میری دعا قبول فرما۔" (ابراہیم 14 : آیت 40)

﴿نوٹ : اسکے ساتھ آیت (ابراہیم 14 : آیت 41) بھی ملا لیں تو بہت بہتر ہے﴾

اچانک موت سے حفاظت

☆ اچانک موت کی چند وجوہ یہ ہیں:۔ ① دل کا دورہ ② خاموش (Silent) انجائینا، ③ ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس کے وہ مریض جن کی شوگر کنٹرول میں نہیں رہتی ہے۔ ایسے مریض ہر 6 ماہ بعد E.C.G اور E.T.T اور ہر ماہ خون کا ٹیسٹ کرواتے رہیں۔ بلڈ پریشر کے مریض ہر ہفتہ بلڈ پریشر چیک کروائیں۔ ④ بہت زیادہ خوشی یا بہت زیادہ غم سے بھی اچانک موت واقع ہو جاتی ہے دونوں صورتوں میں نہ زیادہ خوش ہوں اور نہ زیادہ غمگین بلکہ شکر اور صبر کرتے رہیں۔ یہ ذکر بار بار پڑھیئے:۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ اور اِنَّا لِلّٰهِ وَ اِنَّآ اِلَيْهِ رَاجِعُوْنَ

یاد رکھیں خوشی اور غمی دونوں اللہ تعالیٰ کی طرف سے آپ کے امتحان ہیں کہ آپ کا کیا رد عمل ہوتا ہے۔ اس امتحان میں بھی کامیاب ہو کر جنت میں جایئے۔ ⑤ آپ ﷺ اچانک موت سے ان الفاظ میں پناہ مانگا کرتے تھے۔ آپ بھی روزانہ یہ دعا مانگیں :-

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَدَمِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ التَّرَدِّیْ وَمِنَ الْغَرَقِ وَ الْحَرَقِ وَالْهَرَمِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ اَنْ يَّتَخَبَّطَنِیَ الشَّيْطٰنُ عِنْدَ الْمَوْتِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ اَنْ اَمُوْتَ فِیْ سَبِيْلِكَ مُدْبِرًا وَّ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ اَنْ اَمُوْتَ لَدِيْغًا

(ترجمہ)" اے اللہ کریم، میں دب کر اور گر کر مرنے، ڈوبنے، جلنے (برے) بڑھاپے موت کے وقت شیطانی وسوسوں، جہاد سے بھاگ کر مرنے اور زہریلے جانوروں سے ڈس کر مرنے سے آپکی پناہ مانگتا ہوں۔" (ابوداؤد)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑥ ہر روز مرنے کیلئے ذہنی طور پر تیار رہیں کیونکہ ایک نہ ایک دن تو مرنا ہی ہے۔

فرمان الٰہی ہے :- کُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ الْمَوْتِ

(ترجمہ) ''ہر نفس نے موت کا مزہ چکھنا ہے۔'' (العنکبوت 29: آیت 57)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-''جب بھی نماز کیلئے کھڑے ہو تو یہ تصور کر کے نماز پڑھو کہ یہ میری زندگی کی آخری نماز ہے۔'' (مشکوٰۃ) ''خود کو اہل قبور میں شمار کرو۔'' (بخاری)

⑦ ہر روز پاک و صاف رہیں۔ وقت پر باجماعت نماز ادا کریں۔ ہر کام کی الگ الگ دعا یاد کریں ۔ کم از کم جو یاد ہوں وہ بار بار مانگئے یا دیکھ کر دعا مانگئے۔

⑧ روزانہ سوتے وقت سورۂ اخلاص اور معوذتین پڑھیں (بخاری)

⑨ سورۂ اخلاص روزانہ 300 مرتبہ پڑھنے والے کو100 قرآن پڑھنے کا ثواب ملتا ہے۔رسول کریم ﷺ نے فرمایا:- ''سورۂ اخلاص تہائی قرآن ہے''(بخاری) یہ سورت روزانہ زیادہ سے زیادہ پڑھیئے خاص طور پر حالت بیماری میں اور سوتے وقت بھی۔

احساس کمتری کا علاج

احساس کمتری قوت ارادی کی کمزوری سے واقع ہوتی ہے۔ جب یہ سمجھا جاتا ہے کہ ہم کسی شخص کے سامنے نہیں جاسکتے بات نہیں کر سکتے ۔ اس کے علاج یہ ہیں :

① آدمی ہر وقت باوضو رہے۔ باوضو رہنے میں اس بات کی احتیاط لازم ہے کہ پیشاب پاخانہ یا اخراج ریاح کو روکا نہ جائے کیونکہ اس سے دماغ پر زور پڑتا ہے۔ ضرورت پڑنے پر دوبارہ وضو کر لیجئے۔ ② بار بار اپنے آپ سے کہیئے اور یقین بھی رکھئے کہ یہ کام آپ کر سکتے ہیں۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

③ ہر نماز وقت پر باجماعت ادا کریں اور ہر نماز کے بعد اللہ کریم سے اس مرض سے نجات مانگیے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اداسی (Depression) کا علاج

افسردگی ایک خطرناک مرض ہے، خود کو احساس کمتری کا شکار نہ ہونے دیں بلکہ یقین رکھیں کہ مشکلات ، پریشانیاں اور بیماریاں سب اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہیں اور یقیناً آپ کیلئے بہتر ہی ہیں۔ اسلئے کہ ان کا اجر جب انسان کو ملے گا تو وہ یہ خواہش کریگا کہ کاش میں پوری زندگی اسی طرح پریشان رہتا (مفہوم حدیث ترمذی)۔ ہر تکلیف یا تو ہمارے کسی گناہ کے بدلہ یا تنبیہ یا پھر آزمائش ہوتی ہے تا کہ اللہ ہمارے درجات مزید بڑھائیں۔ ﴿ تفصیل کیلئے پڑھیئے ترجمہ وتفسیر (البقرہ 2: آیت 155)﴾

فرمان الٰہی ہے: (ترجمہ) ''کہہ دیجئے کہ اے میرے بندو جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتیاں کی ہیں اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہونا۔ بے شک اللہ سارے گناہ معاف فرما دینگے۔ وہ یقیناً بخشنے والے (اور) رحم کرنے والے ہیں'' (الزمر 39: آیت 53)

پورے قرآن میں صرف ایک یہی آیت ہے جس میں ذُنُوْبَ کے ساتھ لفظ (جَمِیْعًا) آیا ہے اور اسی آیت کی وجہ سے امید قوی ہے کہ اللہ رب العزت ہمارے (چھوٹے بڑے) گناہ معاف کردیں گے (سوائے شرک کے)

آپ ﷺ نے فرمایا:- ''اللہ رحیم اس بندہ کو پسند فرماتا ہے جو (اللہ کریم پر) کامل یقین رکھنے والا اور گناہوں سے توبہ کرنے والا ہو'' (احمد)

اسبغول کی بھوسی سے علاج

اسبغول کی بھوسی پانی میں ملا کر پینے سے بخار کی گرمی اور پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ دائمی السر، مروڑ، بواسیر، قبض اور پیچش کو دور کرنے کیلئے ایک بڑا چمچہ آدھا پاؤ دہی (ملائی ہٹا کر) میں ملا کر کھائیں۔ غذا میں کھچڑی استعمال کریں۔ مسلسل استعمال سے (کم از کم 3 ماہ روزانہ) اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ یہ امراض ختم ہو جائینگے اور اگر پیٹ بڑا ہو تو آہستہ آہستہ کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ خشک کھانسی اور دمہ کیلئے روزانہ ایک

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بڑا چمچہ اسپغول پانی کے ساتھ کم از کم 40 دن تک لگاتار کھائیں۔ دمہ اور کھانسی جاتی رہیگی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالٰی ۔تیزابیت دور کرتی ہے۔ LDL کولسٹرول کو کم کرتی ہے۔

★ بسری :۔ یہ انگلی کا ورم ہے جو عموماً ہاتھ کی کسی انگلی یا انگوٹھے کے پورے میں یا جڑ میں پیدا ہوتا ہے۔ ایک چمچہ اسپغول پانی میں 10. منٹ تک بھگو دیں اور انگلی پر بھیگے ہوئے اسپغول کا لیپ لگائیں۔اس کے بعداس پر تھوڑا تھوڑا پانی ٹپکاتے رہیں۔ 6 گھنٹہ کے بعد نیا اسپغول اسی طرح پانی میں بھگو کر رکھیں اور پھراسپغول کے پہلے لیپ کو اتار کر فوراً ہی دوسرا لیپ چڑھا دیں اور اسی طرح اس پر بھی پانی ٹپکاتے رہیں۔ اس طرح 24 گھنٹوں میں 4 بار ایسا کریں۔ اس سے درد اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی رک جائیگا اور ورم پک کر پھوٹ جائیگا۔ گرمی کی وجہ سے درد سر ہو تو اسپغول کو ہرا دھنیا کے پانی میں بھگو کر پیشانی پر لگانے سے درد سر دور ہو جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

الائچی سے علاج

★ بڑی الائچی :۔ معدہ کو طاقت اور غذا کو ہضم کرتی ہے متلی کو روکتی اور ریاح کو خارج کرتی ہے۔ ہاضمہ کیلئے مفید ہے۔ پیٹ کے درد کو بھی دور کرتی ہے۔اس کے بھنے ہوئے دانے دست روکتے ہیں۔

★ چھوٹی الائچی:۔ متلی اور قے کیلئے مفید ہے۔ سبز چائے میں استعمال کریں۔ چھوٹی الائچی ریاح کو بھی خارج کرتی ہے اسلئے چھوٹے بچوں کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ دل اور معدہ کو طاقت دیتی ہے۔ معدہ کے ریاحی درد کو تسکین دیتی ہے۔ یہ دست اور پیچش کیلئے بھی مفید ہے۔ منہ کی بدبو بھی ختم کرتی ہے۔

الرجی اور دانوں کا علاج

❶ بعض ازواج مطہرات رضی اللہ عنہن سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ ایک دن میرے پاس تشریف لائے، اس وقت میری انگلی میں دانہ نکلا ہوا تھا۔ آپ ﷺ نے مجھ سے فرمایا کہ کیا تمہارے پاس ذریرہ ہے (پنساری سے ملتی ہے) میں نے کہا "جی ہاں" ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس پر لگاؤ اور یہ کہو:۔

اَللّٰھُمَّ مُصَغِّرَ الْکَبِیْرِ وَمُکَبِّرَ الصَّغِیْرِ صَغِّرْ مَا بِیْ

(ترجمہ) ''اے اللہ، بڑے کو چھوٹا اور چھوٹے کو بڑا بنانے والے، مجھے جو (تکلیف) پیش آئی ہے اسے چھوٹا کر دے۔'' (الاذکار ابن سنی)

② نیم کی تقریباً 9 کونپلیں (چھوٹی پتیاں جو نئی نکلتی ہیں) 7 دن تک صبح نہار منہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو 40 دن تک لگاتار روزانہ کھائیں۔ گرمی شروع ہونے سے ایک ماہ پہلے یہ کورس کر لیں تو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالیٰ گرمی دانے اور دوسرے دانے نہیں نکلیں گے۔

السر کا علاج

① گاجر یا موسمی کا رس پینے سے السر کی تکلیف میں کمی آتی ہے یا پھر صبح شام ایک گاجر کھائیں۔ ② جو کا دلیا آنتوں کے السر کا بہترین علاج ہے۔ جو کے دلیا کو پانی میں ابال کر اس میں دودھ اور شہد ملائیں اور روزانہ نہار منہ استعمال کریں۔ کھانے کی جگہ دلیا کھائیں، کم از کم 40 دن۔ بہترین علاج ہے۔ ③ صدقہ دیں ④ نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز کے بعد اپنے لئے دعا مانگیں۔ ⑤ گرم مصالحے کم سے کم کھائیں۔ نہ کھائیں تو بہتر ہے۔

امرت دھارا: مختلف امراض کا علاج ہے

امرت دھارا ہیضہ کی خاص دوا ہے۔ اس کے استعمال سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ہیضہ کی شکایت دور ہوجاتی ہے۔ دست، قے، بے چینی گھبراہٹ رُک جاتی ہے۔

★ عرق تیار کرنے کا طریقہ:۔ کافور، ستِ اجوائن اور ستِ پودینہ ہم وزن 10-10 گرام کو ایک شیشی میں ڈال کر ہلائیں۔ 10 منٹ میں عرق سا بن جائیگا۔ اس کو محفوظ رکھیں۔ (امرت دھارا حکیم سے بھی ملتا ہے) 4 قطرے ہر گھنٹہ کے بعد پیتے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

رہیں ہیضہ کی شکایت دور ہو جائیگی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

﴿وضاحت: ست کے معنی ہیں ''کسی چیز کا خالص نمک۔''﴾

★ پیٹ کا درد:- 2 یا 4 قطرے پانی میں ملا کر پیئیں۔ ضرورت ہو تو آدھا گھنٹہ بعد دوبارہ استعمال کریں۔

★ چوٹ اور آگ سے جلنا:- چوٹ کسی قسم کی بھی ہو اس پر پھریری (روئی) سے لگائیں۔ اسی طرح آگ یا پانی سے جلنے کی حالت میں بھی لگائیں۔

★ خارش:- پھریری سے خارش کے مقامات پر لگانے سے سکون ملتا ہے اگر خارش تمام جسم پر ہو تو 10 یا 12 قطرے کسی تیل میں ملا کر تمام جسم پر ملیں، صبح و شام غسل کریں، چند دن ایسا کرنے سے خارش سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

★ دانت کا درد:- روئی کی پھریری سے درد کے مقام پر لگائیں، ضرورت ہو تو 15 منٹ بعد دوبارہ لگائیں۔

★ دردِ سر:- پیشانی اور کنپٹیوں پر اس کے 2 قطرے ملیں۔

★ درد کمر:- کسی تیل میں چند قطرے ملا کر درد کے مقام پر لگائیں اور ہلکے ہاتھ سے مالش کریں ٹھنڈی ہوا سے بچیں۔

★ دست و پیچش:- 3 قطرے پانی میں ملا کر دن میں 3 بار پیئیں۔

★ کان کا درد:- 4 قطرے تِل کے تیل میں ایک قطرہ ملائیں اور کان میں ٹپکائیں۔

★ زہریلے جانورں کا کاٹنا:- جانوروں کے کاٹے ہوئے مقام پر فوراً لگائیں۔ اگر جانور زہریلا ہے تو دو چار قطرے پانی میں ملا کے پی لیں۔ اگر جسم پر ایک یا دو جگہ لگا کر سو جائیں تو مچھر قریب نہیں آتے۔

★ نزلہ و زکام:- ① نتھنوں کے اندر لگائیں۔ ② روئی یا رومال میں چند قطرے ڈالیں اور اسے سونگھیں اور گہرے سانس لیں۔ ③ ایک گلاس خوب گرم پانی میں دس بارہ قطرے ملائیں اور اسکی بھاپ کو فوراً سانس کے ساتھ پھیپھڑوں میں لے جائیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ نمونیہ:- تِل کے تیل میں یا موم اور تیل کے آمیزہ میں چند قطرے ملا کر سینہ پر ملیں اس کے بعد سینہ کو گرم کپڑے سے ڈھانپ لیں۔

★ ہیضہ :- 3 قطرے پانی میں ملا کر پیئں اور سخت ضرورت پر ہر گھنٹہ بعد پیئں۔

﴿ نوٹ : امرت دھارا ہمدرد دواخانہ سے قلزم کے نام سے اور دوسری جگہوں پر امرت دھارا کے نام سے بھی مل جاتا ہے ﴾

اولاد نرینہ کیلئے

① جس عورت سے صرف لڑکیاں ہوں تو وہ عورت اور اسکا شوہر ہر نماز کے بعد مندرجہ ذیل دعا 3 مرتبہ مانگیں ﴿ یہ دعا ذکریا علیہ السلام نے اولاد نرینہ کیلئے مانگی تھی، جو اللہ تعالیٰ نے قبول فرما کر آپ (علیہ السلام) کو یحیٰ (علیہ السلام) عطا کئے ﴾ اور کثرت سے استغفار بھی کیجئے۔

اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ نیک فرزند پیدا ہوگا:

رَبِّ لَا تَذَرْنِیْ فَرْدًا وَّ اَنْتَ خَیْرُ الْوٰرِثِیْنَ (الانبیآء 21: آیت 89)

(ترجمہ) "اے میرے رب، مجھے تنہا نہ چھوڑیئے آپ تو سب سے بہتر وارث ہیں۔"

② فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) "پس کہا میں (نوح علیہ السلام) نے کہ تم اپنے رب سے (گناہوں کی) معافی مانگ لو۔ بلاشبہ وہ بڑا معاف کرنے والا ہے۔ تم پر آسمان سے موسلا دھار بارش برسائے گا، مال اور بیٹوں سے تمہاری مدد کریگا اور تمہیں باغات دیگا اور تمہارے لئے نہریں جاری کریگا۔" (نوح 71: آیات 10 تا 12)

امام حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ سے ایک شخص نے قحط سالی اور بارش نہ ہونے کا شکوہ کیا دوسرے نے فقر و فاقہ کا تیسرے نے مال کی کمی کا چوتھے نے نرینہ اولاد نہ ہونے کا شکوہ کیا تو انہوں نے سب کو ایک ہی جواب دیا کہ "استغفار کرو" اور اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگو۔ ربیع بن صبیح رحمۃ اللہ علیہ نے کہا کہ چاروں کی ضرورت تو الگ الگ تھی مگر آپ رحمۃ اللہ علیہ نے سب کو ایک ہی جواب دیا۔ حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ نے کہا کہ میں نے انہیں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

وہ وظیفہ بتایا ہے جو نوح علیہ السلام نے اپنی قوم کو بتایا تھا مگر ان بدنصیب لوگوں نے اس پر توجہ نہ دی ۔ (فتح البیان)

روزانہ کم از کم 21 بار ہر نماز کے بعد مکمل استغفار پڑھکر اللہ کریم سے نیک اولاد کی دعائیں مانگیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالیٰ ضرور مراد پوری ہو گی۔ مکمل استغفار یہ ہے :

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْہِ

(ترجمہ)" میں (اپنے گناہوں کا اقرار کرتے ہوئے) معافی مانگتا ہوں اس اللہ تعالیٰ سے جس کے سوا کوئی معبود نہیں جو ہمیشہ زندہ اور قائم رہے گا اور میں اسی سے (اپنے گناہوں) کی توبہ کرتا ہوں۔" (ابوداؤد)

آپ ﷺ ایک دن میں 100 مرتبہ استغفار کرتے تھے۔ (مسلم)

③ ہر نماز کے بعد استغفار کرنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے نیک اولاد کیلئے یہ دعا مانگیں:۔

رَبِّ ھَبْ لِیْ مِنَ الصّٰلِحِیْنَ (اَلصّٰفّٰت 37 : آیت 100)

(ترجمہ)" اے میرے پالنے والے، آپ مجھے نیک لڑکا عطا فرمائیے۔"

④ دوسری حاجات بھی اللہ کریم سے ہی مانگیئے اور اپنے ماں باپ کیلئے بھی ان الفاظ کے ساتھ دعا کرتے رہیں :۔

رَبِّ ارْحَمْھُمَا کَمَا رَبَّیٰنِیْ صَغِیْرًا ۝

(ترجمہ)" اے میرے ربّ جس طرح (پیار سے) ان دونوں (ماں باپ) نے مجھے بچپن میں پالا (اسی طرح) آپ بھی ان پر رحم فرمائیے۔" (بنی اسرائیل 17 : آیت 24)

⑤ اللہ ربّ العزّت سے معافی مانگنے کیلئے یہ الفاظ بھی نہایت اکسیر ہیں : (بار بار پڑھیئے)

لَآ اِلٰہَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَکَ ۖ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ ۝

(ترجمہ)" الٰہی، آپکے سوا کوئی معبود نہیں آپ ہر عیب سے پاک ہیں۔ بیشک میں ہی ظلم کرنے والوں میں سے ہوں۔" (الانبیآء 21 : آیت 87) ﴿مجھے معاف فرما دیجئے﴾

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اگیزیما (Eczema) کا علاج

① ایک پاؤ جَو کا آٹا یا دلیا ایک کاٹن کے کپڑے میں بھر کر اس کو پانی کے ٹب میں رکھیں ، یہ پانی ہلکا دودھیا ہو جائیگا اس میں مریض کو 10 منٹ بٹھائیں۔ اگر ٹب نہ ہو تو بڑی بالٹی میں بھگو کر نتھاریں ۔ پھر ہاتھ یا پیر جہاں اگیزیما ہو10 منٹ اس پانی میں رکھئے یا آہستہ آہستہ متاثرہ جگہ پر لگائیں۔ اسکے بعد عام پانی سے نہا کر کوئی (Bath Lotion) لگالیں۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد فائدہ ہوگا۔

② تلبینہ (کٹے ہوئے جَو دودھ اور شہد کی کھیر) کھائیے۔

③ جَو (کُٹے ہوئے) کو پانی میں ابال کر اسکا پانی (کم از کم 2 گلاس) روزانہ پیجئے

④ آلو کو ابال کر اسکی نیم گرم قاشیں اگیزیما کی جگہ پر لگائیے۔

اسلامی آدابِ مباشرت (جنسی امراض سے بچاؤ)

جماع (صحبت کرنا اورہم بستر ہونا) انسان کی طبعی اور اہم ضرورت ہے اللہ تعالیٰ نے اس خواہش کی تکمیل کا جذبہ انسانوں میں ہی نہیں بلکہ تمام حیوانوں میں بھی رکھا ہے۔ لیکن شریعت نے انسانوں کی اس فطری خواہش کی تکمیل کے لئے کچھ آداب اور طریقے بیان کئے ہیں تا کہ انسان اور حیوان میں فرق ہوجائے۔اگر جماع کا مقصد فقط شہوت کی تکمیل ہی سمجھا جائے، جس طرح بھی ہو، تو پھر انسان اور حیوان میں فرق ہی کیا ہوا؟ اس لئے مباشرت کے آداب کا خیال رکھنا شرعی حق ہے۔

★ صحبت کے وقت کے چند آداب :- ① پہلے بیوی کو پیار و محبت کے ساتھ مانوس کریں۔ ② جماع ایسے وقت میں کریں جس میں طبیعت کا توازن درست ہو، نہ زیادہ بھوک کی حالت ہو نہ بالکل پیٹ بھرا ہوا ہو، نہ ہی پیشاب و پاخانہ کی حاجت ہو اگر ہو تو، پہلے ان ضروریات سے فارغ ہوجائیں۔ نہ نیند کا غلبہ ہو، نہ ذہن پر پریشانیوں اور الجھنوں کا ہجوم ہو۔ ③ صحبت کے وقت قبلہ رخ نہ ہوں۔یعنی خاوند بیوی قبلہ کی طرف

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

منہ یا پیٹھ کر کے ہم بستری نہ کریں بلکہ جنوب اور شمال کی طرف منہ یا پیٹھ کریں۔ (المغنی)

④ صحبت کے وقت بالکل برہنہ نہ ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:- ''جب تم میں سے کوئی اپنی بیوی کے پاس جائے تو کپڑا (اوپر) رکھے اور جانوروں کی طرح برہنہ نہ ہوں۔'' (ابن ماجہ)

⑤ صحبت کے لئے بیوی سے ملاقات سے پہلے مسواک یا برش سے منہ صاف کرلینا چاہئے، تا کہ بدبو نہ آئے اور کراہیت نہ پیدا ہو۔ منہ صاف رکھنا ویسے بھی مسنون اور فطری عمل ہے اس لئے خوشبودار چیز مثلاً الائچی وغیرہ منہ میں ڈال لی جائے تو اور بھی اچھا ہے۔ خوشبو بھی لگائیے۔

⑥ جماع کرنے سے پہلے درج ذیل دعا پڑھنا مسنون ہے:

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَارَزَقْتَنَا

(ترجمہ) '' اللہ کے نام کے ساتھ شروع کرتا ہوں۔ اے اللہ، ہم دونوں کو شیطان سے دور رکھیئے اور جو بھی (اولاد) ہمیں عطا فرمائیں اس کو بھی شیطان سے دور رکھیئے۔'' (بخاری)

﴿ نوٹ: یہ دعا ستر کھولنے سے پہلے دونوں میاں بیوی پڑھیں۔ ﴾

⑦ جماع کا ایک اہم ادب یہ بھی ہے کہ جب تک دونوں فارغ اور مطمئن نہ ہوجائیں الگ نہ ہوں۔ عورت کے فارغ ہونے سے پہلے الگ ہوجانا صحت کے لئے بھی مضر ہے۔ جماع سے فارغ ہونے کے بعد دونوں کو اپنے جنسی اعضا الگ الگ کپڑے سے صاف کرلینے چاہئیں۔ حدیث میں آتا ہے کہ (چند منٹ بعد) استنجا کر کے اپنے اعضا دھو کر وضو کر کے سوئیں (ابوداؤد) اس سے پاکیزگی بھی حاصل ہوگی اور طبیعت میں خوشی اور فرحت بھی رہے گی نیز رحمت کے فرشتے بھی گھر سے باہر نہ جائیں گے۔

⑧ منی کا اخراج باہر نہ کریں، سوائے بیوی کی رضامندی یا بیماری کے۔

⑨ حیض و نفاس میں جماع کی ممانعت ہے۔ فرمان الٰہی ہے:

(ترجمہ) ''حالت حیض میں عورت سے الگ تھلگ رہو۔'' (البقرہ 2: آیت 222)

جب حیض کا خون بند ہوجائے اور عورت وضو کرلے یا غسل کرلے تب اس سے جماع

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کرنا جائز ہے ۔ اس لئے کہ قرآن مجید (البقرہ 2 : آیت 222) میں طہارت کا لفظ استعمال کیا گیا ہے جس کا اطلاق دونوں حالتوں (حیض و نفاس) پر ہوتا ہے۔(سنن اربعہ) لیکن غسل کے بعد جماع کرنا زیادہ افضل ہے (مؤطا امام مالک) ''ایام حیض گزر جانے کے بعد نہانے سے پہلے عورت سے صحبت کی جاسکتی ہے ۔ لیکن غسل کے بعد ہم بستری زیادہ بہتر ہے۔'' (امام غزالی) ﴿ نوٹ : حالت حیض ونفاس میں جماع کرنا، عورت کی دبر میں جماع کرنا، زنا کرنا، لڑکوں سے جماع کرنا، جیسی بد اعمالیوں کے نتیجہ میں امراض خبیثہ ، سوزاک، آتشک اور ایڈز لاحق ہوجاتے ہیں جن کا خمیازہ پوری زندگی بھگتنا پڑتا ہے بلکہ اولاد پر بھی اس کا برا اثر پڑتا ہے۔ اولاد معذور یا کوڑھی ہوسکتی ہے ﴾

⑩ خلافِ فطرت عمل کی ممانعت :- جس طرح حالت حیض میں بیوی سے صحبت حرام ہے (البقرہ:2 آیت222) اسی طرح بیوی کی دبر (پاخانہ کا مقام) میں عضو تناسل داخل کرنا بھی حرام ہے اور یہ انتہائی گندہ فعل ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:- ''عورتوں کے پچھلے حصہ میں جماع نہ کرو۔ جو لوگ اپنی بیویوں کے پچھلے حصہ میں جماع کرتے ہیں وہ ملعون ہیں'' (ترمذی، ابو داؤد) جو شخص اپنی بیوی کے دبر میں جماع کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کو نظرِ کرم سے نہ دیکھیں گے ﴿وضاحت : اس عمل میں عورت کو ہمیشہ تکلیف ہوتی ہے اور میاں بیوی دونوں کو جنسی بیماریاں لگنے کا خطرہ ہے﴾

⑪ جماع کا فطری طریقہ یہ ہے کہ عورت نیچے ہو اور مرد اوپر رہے۔ ذیل کی آیت میں بھی یہی طریقہ نہایت لطیف اشارہ میں بیان کیا گیا ہے ۔ (ترجمہ) ''جب مرد نے عورت کو ڈھانپ لیا تو اس کو ہلکا سا حمل رہ گیا۔'' (الاعراف 7 : آیت 189) جماع کی بری شکل یہ ہے کہ عورت مرد کے اوپر ہو اور مرد نیچے چت لیٹا ہو۔

⑫ آپ ﷺ نے میاں بیوی کی خلوت کی باتیں دوست، احبابِ اور سہیلیوں سے بیان کرنے کو منع فرمایا ہے (مسلم)

⑬ کوئی شخص اپنی بیوی سے جماع کرے اور پھر دوبارہ جماع کرنا چاہے تو اسے چاہئے کہ درمیان میں وضو کرے'' (ابو داؤد)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑭ جلق کی ممانعت : رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ① ''بہت برے ہیں وہ لوگ جو ہاتھ سے منی نکالتے ہیں۔'' جلق لگانا نہایت گندی حرکت اور گناہ کا کام ہے۔(عمدۃ الاحکام)

② ''جلق کرنے والا لعنتی ہے۔'' (مسند احمد، ابن کثیر)

★ احتیاط کریں :- ❶ بیماری کی حالت میں جماع نہیں کرنا چاہیے۔ اگر بیوی کسی دکھ یا بیماری میں مبتلا ہو تو اس کی صحت و رغبت کا اندازہ کئے بغیر صحبت کرنا مناسب نہیں کیونکہ اس سے مزید بیماریاں اور پیچیدگیاں پیدا ہونگی۔

❷ جماع کے لئے سب سے بہتر وقت رات کا آخری حصّہ ہے کیونکہ اوّل شب میں معدہ غذا سے بھرا ہوتا ہے۔ آپ ﷺ جب آخر شب میں وتر پڑھنے کے بعد اپنی زوجہ سے قربت فرماتے ورنہ جائے نماز پر لیٹ جاتے یہاں تک کہ بلال رضی اللہ عنہ آپ ﷺ کو نماز کی اطلاع دیتے (مسلم) ❸ صحبت سے فراغت کے بعد مرد عورت دونوں کو پیشاب کرلینا چاہئے بعض وقت منی کا کوئی قطرہ پیشاب کی نالی میں رہ جاتا ہے جو سوزش و زخم پیدا کردیتا ہے۔ صحبت کے بعد اپنے عضو کو (ترجیحاً نیم گرم پانی سے) دھو لینا چاہئے اس سے بدن تندرست رہتا ہے لیکن مجامعت کے فوراً بعد ٹھنڈے پانی سے نہ دھوئیں۔

❹ جماع کے فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہئے ایسا کرنے سے تنفّس یعنی دمہ کا مرض پیدا ہوسکتا ہے۔ اسی طرح معدہ بھرا ہونے کی حالت میں جماع کرنے کو منع کیا گیا ہے کیونکہ جب معدہ بھرا ہوتا ہے تو جماع کی حرارت سے خشکی پیدا ہوتی ہے اور پیاس کا غلبہ ہوجاتا ہے۔ اس سے اولاد کند ذہن پیدا ہوسکتی ہے۔ ❺ کھڑے ہوکر صحبت کرنے سے بدن کمزور اور رعشہ کا مرض پیدا ہوسکتا ہے۔ ❻ بخار کی حالت میں جماع کرنے سے بدن میں حرارت بس جاتی ہے اور دق کی صورت اختیار کرسکتی ہے۔

❼ بھرے ہوئے پیٹ میں صحبت کرنے سے اول تو انزال جلد ہوتا ہے دوسرے ضعف معدہ، ضعف جگر و شکم جیسے امراض پیدا ہوجاتے ہیں۔ کھانا کھانے کے کم از کم 3 گھنٹے بعد صحبت کرنی چاہئے۔ ❽ پیشاب زور سے معلوم ہوتے وقت صحبت کرنے سے مثانہ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اور پیشاب کی نالی میں امراض پیدا ہوسکتے ہیں اور اگر عورت جماع سے قبل پیشاب کر کے ٹھنڈے پانی سے استنجا کر لے تو شہوت جلد بڑھ جاتی ہے۔

⑨ پاخانہ زور سے معلوم ہوتے وقت جماع کرنے سے بواسیر جیسے امراض لاحق ہوسکتے ہیں۔

⑩ صحبت کے بعد کوئی مرغن و شیریں غذا مثلاً کھجور یا شہد، انڈہ کا حلوہ، گاجر کا حلوہ، شہد آمیز دودھ یا میوہ جات کھالینا فائدہ مند ہے۔ اگر یہ کچھ میسر نہ ہو تو 20تا25 گرام گڑ یا کھجور پا کی حاصل کرنے کے فوراً بعد کھائیں۔

⑪ کثرتِ جماع کی ممانعت :- کثرت جماع سے پرہیز صحت کیلئے مفید ہے۔ کثرت جماع کا ایک بڑا نقصان یہ ہے کہ سرعت انزال کی شکایت پیدا ہوسکتی ہے۔ ایک ماہ میں ترجیحاً 3 بار صحبت کریں۔ علی ﷺ نے فرمایا: ''جو شخص اس بات کا خواہشمند ہو کہ اس کی صحت اور تندرستی زیادہ عرصہ تک قائم رہے تو اس کو چاہئے کہ صبح اور رات کو کھانا کھایا کرے۔ قرض سے سبکدوش رہے۔ ننگے پاؤں نہ پھرا کرے اور عورت سے قربت (جماع) کم کیا کرے۔'' (طب نبوی ﷺ)

★ سرعتِ انزال :- اس حالت کو کہتے ہیں کہ مرد جیسے ہی صحبت کا ارادہ کرے یا صحبت شروع کرے اور اس کو انزال ہوجائے یا ایک منٹ میں ہو جائے جبکہ یہ وقفہ اوسطاً 3 منٹ ہونا چاہئے۔ اس مرض کا سبب منی کا پتلا ہونا ہے۔ سرعت انزال سے بچنے کے لئے کھٹی چیزیں زیادہ نہ کھائیں اور اگر منی پتلی ہوگئی ہو تو گاڑھا کرنے والی غذائیں استعمال کریں۔ ﴿نوٹ:- عشقیہ افسانوں اور ناولوں کا پڑھنا، شہوت بڑھانے والے مناظر کا تصور اور حیا سوز فلمیں دیکھنا، سرعت انزال اور جریان کے امراض پیدا کرتے ہیں۔﴾

★ علاج برائے جریان و سرعت انزال:- مرغی کا ایک انڈہ اور اسی کے برابر گاجر کا رس، شہد اور گھی سب کو ملا کر ہلکی آنچ پر حلوہ سا بنا کر کھائیں۔ کم از کم 21 دن روزانہ استعمال کریں۔ بادی چیزوں کا پرہیز کریں دہی اور مچھلی نہ کھائیں۔ اس دوران صحبت بھی نہ کریں۔ بوڑھے بھی دوبارہ جوانی کی قوت محسوس کریں گے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ **قوتِ باہ کی کمی و زیادتی :-** نا مکمل جماع (جس میں بیوی مطمئن نہ ہو پائے) بیوی پر ناگوار گزرتا ہے اور وہ اعصابی بیماریاں ہسٹیریا (Hysteria) وغیرہ میں مبتلا ہوجاتی ہے۔ جماع سے بے رغبتی اور شوہر سے نفرت کرنے لگتی ہے۔ کثرت جماع سے قوت باہ کمزور ہوجاتی ہے۔ ایسی صورت میں مرد کو علاج کی طرف متوجہ ہونا چاہئے اور نبی کریم ﷺ کی ہدایات سے فائدہ اٹھانا چاہئے ۔ دواؤں کے بجائے غذاؤں سے کمزوری کو دور کرنا چاہیئے۔ موجودہ زمانہ کی اشتہاری دواؤں میں اکثر افیون، دھتورا، بھنگ، سنکھیا جیسی زہریلی اشیا شامل ہوتی ہیں جن سے فوری طور پر امساک تو ضرور ہوتا ہے مگر بعد میں نقصان ہوتا ہے ۔ غذاؤں کے ذریعہ آہستہ آہستہ جو قوت پیدا ہوتی ہے اس میں استحکام ہوتا ہے۔ ”صحبت کے بعد استنجا اور وضو ضرور کرلیں۔“ (بخاری، مسلم)

★ **مقوی باہ غذائیں :-** کدو، چقندر، گاجر، ادرک، سنگھاڑا خشک، گڑ، اسپغول کی بھوسی، آم، انگور شیریں، انار شیریں، کیلا، انجیر، سیب، ناشپاتی، امرود، خربوزہ، پستہ، بادام، چلغوزہ، چھوارا، کھجور، کشمش، زیتون، اخروٹ، خوبانی، تمام حلال پرندوں کا گوشت چوزہ مرغ، کبوتر، بٹیر، تیتر، مرغابی، دودھ، دہی، مکھن، گھی، جوان بکرے کا گوشت، مناسب مقدار میں استعمال کریں۔ جائفل ، جاوتری اور دار چینی اور کھجور بھی زبردست مقوی ومحرّک باہ ہیں۔ ابونعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ ”رسول اکرم ﷺ کھجور، مکھن کے ساتھ بہت پسند فرماتے تھے۔“ (ابو داؤد) ” نبی کریم ﷺ ہریسہ تناول فرمایا کرتے تھے۔“ (ابو داؤد) ﴿ہریسہ :- کُٹے ہوئے گیہوں، گوشت، گھی اور مصالحہ ڈال کر پکایا جاتا ہے﴾ چقندر کھانے سے کمزوری دور ہوتی ہے اور قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہزیل بن الحکم رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا :- ”بدن سے (اضافی) بالوں کا جلد دور کرنا قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔“ (طب نبوی ﷺ)

﴿اطبا کے نزدیک اس سے مراد ناف کے نیچے اور بغل کے بال ہیں﴾

★ **شہوت انگیزی کے خطرناک نتائج :-** ❶ بے راہ روی کی طرف میلان

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

② دماغی الجھنیں ③ کثرتِ جماع کی خواہش ④ ارتکابِ جرائم کے اندیشے ⑤ جریانِ منی کی بیماری ⑥ سرعت انزال کا مرض ⑦ جنسی جرائم کا ارتکاب، زنا بالجبر، قتل وخون غارت گری کا بازار گرم ہوجاتا ہے اور خاندان کی تباہیاں عام ہوجاتی ہیں۔

★ **محرکاتِ شہوت (شہوت کو بھڑکانے والی حرکات) :-** ① فحش نظارے ② فحش لٹریچر پڑھنا ③ فحش فلمیں ④ شہوت انگیز پوسٹرز دیکھنا ⑤ عورتوں کے ساتھ آزادانہ میل جول ⑥ جانوروں کی جفتیاں (نر اور مادہ کا ملاپ دیکھنا)

★ **زناکاری سے خطرناک امراض :-** ① امراض خبیثہ (سوزاک) ② جسمانی قوت کی کمزوری ③ پیشاب کی نالی کا زخم ④ جگر، مثانہ آنتوں کے بہت سے امراض ⑤ گٹھیا (جوڑوں میں درد) ⑥ بانجھ پن جیسے کئی تکلیف دہ امراض ⑦ آتشک (Syphilis) جس سے پورا نظام جسمانی متاثر ہوتا ہے۔اس مرض میں عضو پر مخصوص قسم کے زخم پیدا ہوجاتے ہیں۔یہ اولاد در اولاد منتقل ہوتا (موروثی) ہے۔ اندھا پن، دیوانہ پن، خون کی رگیں کمزور ہوکر فالج و امراضِ دل پیدا ہونے کا امکان ہے۔

★ **زناکاری سے اخلاقی بربادیاں :-** ① بے حیائی، فریب کاری، جھوٹ ، بدنیتی ، خودغرضی خواہشات کی غلامی، بے وفائی جس سے سماجی اور سیاسی استحکام برباد ہوجاتا ہے

② زناکاری سے نہ صرف تمدن کی جڑ کٹتی ہے بلکہ خود نسل انسانی کی جڑ کٹ جاتی ہے۔

③ زنا سے حرامی اولاد پیدا ہوتی ہیں۔ جس کا خیال نہ ماں کرتی ہے نہ باپ۔

④ حرام بچہ طبعاً زانی والدین کی حیوانی خصوصیات کا حامل ہوا کرتا ہے ۔تاحیات ''حرامی'' کہلانے کی ندامت اس کو دماغی ہیجان میں مبتلا رکھتی ہے اور اس طرح وہ احساس کمتری میں مبتلا رہتا ہے۔

★ **2 مردوں یا 2 عورتوں کو ایک ہی بستر میں سونے کی ممانعت:**

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-''کوئی مرد کسی مرد کو برہنہ نہ دیکھے اور نہ ہی کوئی عورت کسی عورت کو برہنہ دیکھے اور نہ 2 مرد ایک بستر اور ایک کپڑے (چادر یا لحاف) میں سوئیں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اور نہ 2 عورتیں ایک کپڑے میں سوئیں۔'' (مسلم۔عن ابی سعید خدری رضی اللہ عنہ)

''10 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو الگ الگ بستروں میں سلائیں۔'' (ابو داؤد)

سمجھدار بچوں اور بچیوں کو سختی کے ساتھ علیٰحدہ علیٰحدہ بستروں میں سلانے کا اہتمام کریں۔

★ **لواطت یا اغلام بازی سے بیماریاں:۔** ایک مرد کا کسی دوسرے مرد یا لڑکے کے ساتھ منہ کالا کرنا اور اپنی شہوت کی آگ کو بجھانا لواطت یا اغلام بازی کہلاتی ہے۔ ایڈز کی بیماری میں مبتلا ہونے والوں میں غالب اکثریت اغلام بازی کرنے اور کرانے والوں کی ہے۔ اس کے فاعل و مفعول دونوں کو دنیا میں بھی اس کی سزا بھگتنا پڑتی ہے۔ فاعل کا عضو تناسل ٹیڑھا اور کمزور ہوجاتا ہے۔ نسوں میں غیر معمولی کھچاؤ سے بیماری پیدا ہوجاتی ہے اور پھر وہ عورت کے قابل نہیں رہتا اور مفعول کی مقعد کے حلقہ جو پاخانہ روکنے کیلئے بنائے گئے ہیں باہر کی طرف سے بے جا دباؤ پڑنے سے کمزور ہوجاتے ہیں اور ان میں پاخانہ روکنے کی قدرتی صلاحیت ناقص ہوجاتی ہے۔ شریعت کے احکام عورت اور مرد کے لئے یکساں ہیں۔

﴿نوٹ :۔ جو افعال مرد کے لئے حرام و ممنوع ہیں وہ اسی طرح عورتوں کے لئے بھی حرام و ممنوع ہیں۔ عورتوں میں بھی مَردوں کی طرح خواہش جماع فطری ہے۔ گھر کے بڑوں کو چاہئے کہ وہ اپنی معصوم بچیوں، بہنوں، مطلقہ و نوجوان بیوہ عورتوں کی مناسب انداز میں نگرانی رکھیں اور جلد از جلد عقد اول یا ثانی کا انتظام کریں تاکہ وہ گناہ سے محفوظ رہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:۔''اولاد اگر شادی سے پہلے زنا کرے تو یہ گناہ باپ پر بھی ہے۔'' (مشکوٰۃ) ﴾

★ **چند اہم مسائل و ہدایات :۔** فرمانِ الٰہی ہے :۔ (ترجمہ) ❶ ''جو لوگ اپنی بیویوں سے (تعلق نہ رکھنے کی) قسمیں کھائیں ان کے لئے 4 مہینہ کی مدّت ہے'' (البقرہ 2 : آیت 226) (یعنی 4 ماہ کے اندر اندر اپنی بیوی سے مل لیں ورنہ اسے علیٰحدہ کردیں) ﴿ نوٹ : 4 ماہ سے زیادہ بیوی سے علیٰحدہ اور صحبت نہ کرنے کو فقہا نے منع

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

فرمایا ہے کیونکہ عورت میں قوت صبر 4 ماہ سے زیادہ نہیں ہوتی ہے﴾ ❷ عائشہ رضي الله عنها فرماتی ہیں کہ آپ ﷺ کی وفات ہوگئی لیکن نہ کبھی آپ ﷺ نے میرا ستر دیکھا اور نہ میں نے آپ ﷺ کا ستر دیکھا۔'' (ابن ماجہ) ﴿نوٹ: مباشرت کے وقت اور بیت الخلا جاتے وقت اگر ہاتھ میں ایسی انگوٹھی ہو جس پر اللہ کا نام کندہ ہو تو اس کو بھی اتار دیں (ابو داؤد) اسی طرح وضو کے وقت (بھی انگوٹھی اتاریں) یا کم از کم انگوٹھی کو ہلائیں۔﴾

❸ جس شخص کی نظر کسی اجنبی عورت پر پڑ جائے اور اس کا نفس اس کی طرف مائل ہو تو اسکو چاہئے کہ اپنی بیوی سے صحبت کر لے۔ اس لئے کہ صحبت کرنا دل کے وسوسہ کو دور کر دے گا'' (ترمذی)۔ ''غیر عورت جب سامنے آتی ہے تو شیطان کی صورت میں آتی ہے، پس جب تم میں سے کوئی کسی عورت کو دیکھے اور اس کو اچھی معلوم ہو تو چاہئے کہ اپنی بیوی سے صحبت کرے کیونکہ اس کے پاس بھی وہی چیز ہے جو دوسری کے پاس ہے۔'' (مسلم)

★ فیملی پلاننگ (Family Planning) :- آپ ﷺ کے زمانہ میں بھی لوگ اولاد کی پیدائش روکنے کے لئے عزل کیا کرتے تھے اور آپ ﷺ نے اس کو منع نہیں فرمایا۔ عزل اسے کہتے ہیں کہ جب صحبت کرنے کی حالت میں مرد یہ محسوس کرے کہ اب انزال قریب ہے تو وہ عورت کی شرم گاہ سے اپنا عضو باہر نکال کر منی کو باہر گرادے۔ اسی طرح یہی ہدف فرنچ لیدر (ربڑ کی تھیلی جو مجامعت کے وقت مرد اپنے عضو پر چڑھا لیتے ہیں) کے استعمال سے بھی حاصل کیا جاتا ہے کہ منی اس ربڑ کی تھیلی میں رہتی ہے عورت کی شرم گاہ میں نہیں پہنچتی۔ جابر رضي الله عنه سے روایت ہے کہ ایک شخص نے آپ ﷺ کی خدمت میں آکر عرض کیا کہ میرے پاس لونڈی ہے، اُس سے عزل کر لیتا ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:- '' تو چاہئے تو باہر انزال کر مگر جو کچھ اس کے لئے مقدر ہے وہ اس کو پہنچ کر رہے گا۔'' پھر اس شخص نے کچھ دنوں بعد حاضر خدمت ہو کر عرض کیا کہ وہ لونڈی تو حاملہ ہوگئی۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ''میں نے تو کہہ دیا تھا کہ جو کچھ اس کے مقدر میں ہے وہ اس کو پہنچے گا۔'' (بخاری)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

احتیاط سے چلئے اور لطف اٹھایئے

★ چلنے کے دوران گرنے سے بچنے کیلئے :-

❶ اپنی بصارت اور سماعت کا سالانہ معائنہ کراتے رہیئے۔ یہ خاص طور پر ضعیف افراد (60سال سے زیادہ) کے لئے ضروری ہے جو اکثر سڑک پر چلتے ہوئے ان دونوں صلاحیتوں میں خرابی کی وجہ سے جان لیوا حادثات کا شکار ہوجاتے ہیں۔

❷ اگر آپ کسی مرض کی دوائیں لے رہے ہیں تو اپنے معالج سے یہ ضرور پوچھئے کہ آیا ان سے جسمانی توازن یا اعضا کا باہمی رابطہ متاثر تو نہیں ہوتا۔

❸ کھانا کھانے یا آرام کرنے کے بعد فوراً ہی اٹھ کر نہ چلئے کیونکہ ایسے مواقع پر کم فشار خون (Low Blood Pressure) کی وجہ سے چکر آسکتا ہے۔

❹ زیادہ گرم یا سرد موسم میں چلنے کے دوران محتاط رہئے کیونکہ آپ پر غنودگی طاری ہوسکتی ہے۔ ❺ بڑھاپے میں یا کسی اور وجہ سے چلنے میں دشواری ہو تو چھڑی یا معاون ساتھ لے لیجئے۔ یہ اس وقت بھی ضروری ہے جب آپ کو غیر ہموار یا انجانے راستوں پر چلنا ہو۔

❻ ربڑ کے تلوے اور چھوٹی ایڑھی والے جوتے یا جوگر (Jogger) استعمال کیجئے۔

السی سے علاج

السی ایک قدرتی پودا ہے۔ السی کے بیج کھانسی اور دمہ میں مفید ہیں۔ بلغم کو آسانی سے نکال دیتے ہیں۔ اس لئے اس کا جوشاندہ بنا کر پلاتے ہیں۔ السی مقوی جسم ہے اور درد کمر کو دور کرتی ہے۔ السی ورم کو تحلیل کرتی ہے اور مریض کو تسکین دیتی ہے۔ السی کا لیپ بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ 50 گرام السی باریک پیس کر ایک کپ پانی میں پکائیں اور پیسٹ بننے کے بعد ایک کپڑے پر پھیلا کر ورم، پھوڑے، پھنسی کی جگہ پر لگائیں۔ سینہ کے درد اور پھیپھڑے کی جھلی کے ورم میں نہایت مفید ہے۔ السی کا تیل

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بھی ورم کو دور کرتا اور درد کو تسکین دیتا ہے۔ گٹھیا اور دوسرے اقسام کے درد میں السی کے تیل کی مالش بہترین علاج ہے۔ السی کا تیل جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے ٹھنڈک پیدا کرتا ہے اور زخموں کو خشک کر دیتا ہے۔

بار بار عمرہ و حج کرنے کا وظیفہ

اگر آپ حج کو جانا چاہتے ہوں یا جب آپکو اللہ ربّ العزّت عمرہ یا حج کرانے لے جائے اور آپ دو بارہ جانا چاہیں تو خلوص دل سے باکثرت 2 رکعات نماز حاجت بیت اللہ میں پڑھ کر دعا مانگا کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی آپکو دوبارہ اللہ تعالیٰ اپنے گھر کی زیارت نصیب فرمائیں گے۔

بازار کے کھانے

① بازار کے کھانے نہ کھائیں تو بہتر ہے بیماری کا زیادہ خدشہ ہے کیونکہ پکانے والے حفظان صحت کے اصولوں کو مدنظر نہیں رکھتے اور گوشت و مصالحہ بھی سستے استعمال کرتے ہیں۔ مجبوری ہو تو دہی کے ساتھ روٹی کھائیں یا پھر پھل، بھنے چنے، سبزی یا دال ﴿بازار میں گوشت، مچھلی اور مرغی نہ کھائیں اس میں بیمار ہونے کا بہت ہی زیادہ خطرہ ہے﴾ ② مجبوراً جب کوئی شخص بازار سے کچھ کھائے یا کچھ پیئے تو مندرجہ ذیل دعا کے پڑھنے سے کھانے کے مضر اثرات سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی محفوظ رہے گا:۔

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَیْئٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَآءِ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ

(ترجمہ) ’’(کھانا) شروع کرتا ہوں اللہ تعالیٰ کے نام سے جس کے نام کی برکت سے زمین و آسمان کی کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی اور وہی سننے والا اور جاننے والا ہے۔‘‘ (ترمذی)

’’شرک اور والدین کی نافرمانی کے بعد جھوٹ بولنا تیسرے نمبر پر گناہ کبیرہ ہے۔‘‘ (بخاری)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بالوں کی حفاظت اور علاج

★ **بال خوبصورت اور ملائم رکھنے کا علاج :-** ① سرسوں کی کھل (سرسوں کے بیج کا تیل نکالنے کے بعد کا بچا ہوا پھوک) کوٹ کر رکھ لیں نہانے سے پہلے اسے گرم پانی میں بھگو دیں اور پھر سر پر مل کر پانی سے دھولیں ۔ ② لیموں کا رس سرسوں کے تیل میں ملا کر بالوں کی جڑوں کی مالش کریں ۔ ③ پسی ہوئی کلونجی کے ساتھ سر دھوئیں۔

④ بیری کے پتے پیس کر مہندی کی طرح سر پر لگا کر 10 منٹ بعد سر دھولیں۔

⑤ انڈہ پھینٹ کر اس میں چھوٹا چمچہ سرسوں کا تیل ملائیں سر میں خوب ملیں 10 منٹ بعد سر دھولیں۔ ⑥ دہی میں ایک چمچہ سرسوں کا تیل ملائیں اس کی خوب مالش کریں آدھا گھنٹہ بعد سر دھولیں۔ چند دنوں میں بال ملائم ہو جائیں گے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

⑦ روزانہ رات کو بالوں کی جڑوں میں زیتون کا تیل لگا کر صبح دھوئیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ مردہ بالوں میں جان آجائے گی ۔ بالوں، پلکوں کو گھنی، سیاہ بنانے کے لئے بھی زیتون کا تیل پلکوں اور بالوں پر لگائیں۔ تیل آنکھوں کے اندر نہ جائے، احتیاط کیجئے۔ 3 ماہ کے روزانہ استعمال کے بعد اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ خضاب لگانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔

★ **بال خورہ کا علاج :-**

بال خورہ پر بکرے کا حرام مغز لگایئے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد فائدہ ہوگا۔

★ **بالوں میں سفیدی اور جوؤں کا علاج :-** ① مچھلی کے ساتھ گاجر یا کوئی سبزی یا موسمی یا کوئی اور فروٹ کھائیں ۔ مچھلی بالوں کی صحت، تازہ خون اور آنکھوں کی بیماریوں کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ ② آملہ کو کاٹ کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور سائے میں خشک کر لیں پھر انہیں کھوپرے کے تیل میں ابالتے رہئے حتیٰ کہ کالا سا مادہ نیچے رہ جائے۔ یہ سیاہ مادہ، بالوں پر لگانے سے سفیدی کا عمل رک جاتا ہے اور بال پہلے سے زیادہ صحت مند ہوجاتے ہیں۔ ③ ترائی (توری) کو ناریل کے تیل میں پکا کر

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

لگانے سے بالوں میں سفیدی کا عمل جلد شروع ہونے سے رک جاتا ہے۔ ترائی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر سائے میں خشک کریں۔ پھر انہیں ناریل کے تیل میں تین چار دن تک ڈوبے رہنے دیں ۔ اس تیل کو چولہے پر اتنی دیر جوش دیں کہ یہ ٹکڑے کالے ہوجائیں۔ سر پر اس تیل کی خوب مالش کریں۔ ④ روزانہ رات کو خالص زیتون کا تیل بالوں پر لگا کر اچھی طرح مالش کریں، یہاں تک کہ تیل جذب ہو جائے اِنْ شَآءَاللّٰہُ الْعَزِیْزُ بال زیادہ عرصہ تک کالے رہینگے ۔ 3 ماہ کے روزانہ استعمال سے سفید بالوں کا رنگ کالا ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ ⑤ پیاز کا عرق سر پر تیل کی طرح لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں اور بیماری سے گرنے والے بال دوبارہ نکل آتے ہیں۔ ⑥ رات کو زیتون کا تیل ہمیشہ سر اور داڑھی کے بالوں پر لگائیں، بال سیاہ رہینگے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ، اسکے علاوہ سر کے تمام امراض مثلاً آدھے سر کا درد، سر کا درد اور خشکی وغیرہ کا بہترین علاج ہے اور جسم پر مالش کرنے سے جسمانی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے بھی قرآن کریم میں زیتون اور انجیر کی قسم کھائی ہے۔ پڑھیے:- (التین 95: آیت 1)

★ بالوں کے گرنے کا علاج :- ① روزانہ صبح سر پر اچھی طرح لیموں کا رس لگائیں۔ 15 منٹ بعد اچھے صابن یا شیمپو سے دھولیں۔ اچھی طرح بال خشک ہونے کے بعد کلونجی کا تیل لگائیں۔ اِنْ شَآءَاللّٰہُ تَعَالٰی بال گرنے بند ہو جائینگے۔

② روزانہ سوتے وقت زیتون کے تیل سے سر کی مالش کریں۔

★ سر پر بال اگانے کا علاج :- ① لوٹے سے وضو کریں اور وضو سے بچا ہوا پانی مریض پر چھڑکیں یا ڈال دیں۔ مسنون عمل ہے (بخاری۔ عن جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ)

② ہر نماز کے بعد اللہ کریم سے دعا بھی مانگتے رہیں۔ صدقہ دیں۔ ہر چیز صرف اور صرف اللہ تعالیٰ سے ہی مانگیئے۔ کامیابی کے بعد اللہ ربّ العزّت کا شکر ضرور ادا کریں۔

③ روزانہ 2 قطرے ڈیٹول 10 قطرے پانی میں ملا کر روئی سے سر پر اس جگہ لگائیں جہاں بال نہیں ہیں وہاں ہلکی سی مالش کریں 2 گھنٹہ بعد سر دھولیں اِنْ شَآءَاللّٰہُ الْعَزِیْزُ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

لگاتار استعمال سے بال نکلنے شروع ہو جائینگے۔ کم از کم 4 ماہ تک یہ عمل لگا تار کریں۔

④ روزانہ زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے بال جلدی سفید نہیں ہوتے۔

⑤ گنج پن کے لئے چقندر کے پتے سر پر رگڑیں جب تک ان میں رس ہو (3 منٹ) روزانہ۔ 3 ماہ تک یہ عمل کریں۔

★ خشک بالوں کا علاج :- ① بالوں کی جڑوں میں نیم گرم زیتون یا تِل کا تیل انگلیوں کے پوروں سے اچھی طرح جذب کرنے کے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

② بالوں میں خشکی کیلئے لیموں کا رس مفید ہے۔ اس میں سیب کا رس اور چند قطرے روغن زیتون یا روغن بادام اچھی طرح ملا کر بالوں کی جڑوں میں مَلیں ایک گھنٹہ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔ ③ 2 انڈہ آدھی پیالی نیم گرم پانی میں ڈال کر خوب پھینٹیں اور بالوں میں اچھی طرح لگا کر 10 منٹ بعد دھولیں۔

★ سکری کا علاج (Dandruff) :- سر میں خشکی پیدا ہونا اور پپڑیاں اترنا سکری کہلاتا ہے۔ سر میں کھجلی یا خارش رہتی ہے اور کھجانے کی وجہ سے جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ ① سر کی جلد کو صاف رکھیں تا کہ جلد پر مردہ خلیات (Dead Cells) ختم ہو جائیں۔ بالوں میں حسب ضرورت برش کریں تا کہ خون کی گردش بڑھے۔

② کم از کم 7 دن لگاتار زیتون کے تیل سے سر کے بالوں کی جڑوں کو اچھی طرح ملتے اور مسلتے ہوئے کم از کم 7 منٹ تک روزانہ مالش کریں۔ ③ 2 چمچے میتھی کے بیج رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح پیس کر اس کا پیسٹ سر پر لگا کر آدھا گھنٹہ تک چھوڑ دیں، پھر نیم گرم پانی سے سر دھولیں۔ سر دھونے سے پہلے ایک چمچہ تازہ لیموں کا رس بالوں میں لگانا بھی مفید ہے۔ اس سے نہ صرف بال چمکیلے ہو جاتے ہیں بلکہ ان میں چپ چپاہٹ (Stickiness) اور خشکی بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

④ ہفتہ میں 2 بار دہی میں بیسن ملا کر سر پر لگانا مفید ہے۔ ⑤ آملہ کے تیل میں چند

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

قطرے لیموں کا رس ملا کر سر پر مالش کریں۔ سکری کے مریض پانی والے فروٹ زیادہ سے زیادہ استعمال کریں مثلاً سیب، انگور، موسمی، ناشپاتی، تربوز۔

⑥ روزانہ نیم کے پتوں کو پانی میں پیس کر سر دھوئیں۔

بچوں کے امراض

★ دانت نکلنے کی تکلیف کا علاج:- ① روزانہ صبح و شام ایک ایک چمچہ انگور کا رس پلائیں۔ ② شہد چٹائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی بچے تکلیف سے محفوظ ہو جائینگے۔

③ چاکیہ سہاگہ کھیل بنا کر سفوف بنالیں۔ یہ سفوف شہد میں ملا کر مسوڑھوں پر ملنے سے دانت با آسانی نکل آتے ہیں۔

★ بچوں کے پیٹ کا درد:-

جب بچوں کے پیٹ میں درد ہوتا ہے تو وہ عام طور پر زور سے روتے ہیں، پیٹ پر ہاتھ پھیرنے سے آرام محسوس کرتے ہیں۔ شہد خالص 10 گرام، عرق سونف 20 ملی لیٹر، عرق پودینہ 20 ملی لیٹر، عرق گلاب 20 ملی لیٹر ملا کر رکھ لیں اور صبح و شام آدھا چمچہ چائے کا یہ مرکب پلائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی درد جاتا رہے گا۔

★ بچوں کی پیٹ کی بیماریاں:-

پیٹ کو سینکیں۔ دودھ اور کھانا کم سے کم دیں۔ شہد چٹائیں یا انڈہ کی صرف کچی سفیدی وقفہ وقفہ سے پلائیں۔ زیادہ بیماریاں معدہ کی خرابی سے ہی پیدا ہوتی ہیں (یہی علاج بڑوں کیلئے بھی مفید ہے ایک انڈہ کی صرف کچی سفیدی نگل جائیں صبح و شام۔ پیٹ کی اکثر بیماریوں کا علاج اور گوشت کا بہترین نعم البدل ہے)

★ بچوں کی کھانسی:-

① ایک چٹکی پسی ہوئی ہلدی نیم گرم دودھ میں تھوڑا سا نمک اور گڑ ملا کر پلانے سے بچوں کو سردی کی کھانسی اور سانس لیتے وقت کی تکلیف میں افاقہ ہوتا ہے۔ نیز سانس سے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بجتی ہوئی سیٹی بند ہوجاتی ہے۔ ② لہسن کا ایک جوا دودھ میں پکا کر اور چھان کر یہ دودھ پلانے سے بچوں کو کھانسی میں آرام ملتا ہے۔

★ **بچوں کی پسلی چلنا:۔** میتھی دانہ ایک گرام، السی دانہ ایک گرام، شہد 6 گرام میتھی اور السی کو 60 ملی لیٹر پانی میں ابال کر چھان لیں پھر شہد ملا کر دن میں 3 بار پلائیں۔

★ **بچوں کے گلے کی سوجن کا علاج:۔**

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ① ''اے عورتو، تمہارے لئے افسوس کی بات ہے۔ تم اپنی اولاد کو قتل نہ کیا کرو کسی بچہ کے گلے میں سوجن یا سر میں درد ہو تو قسط ہندی (پنساری سے ملتی ہے) کو پانی کے ساتھ رگڑ کر بچے کو چٹا دو۔'' چنانچہ عائشہ رضی اللہ عنہا نے (ایک) بچہ کیلئے یہ نسخہ تیار کروایا اور وہ تندرست ہو گیا۔ (مسلم)

② ابلتے پانی میں ایک بڑا چمچہ شہد ملا کر نیم گرم صبح و شام پلائیں۔

③ مہندی کے پتے ابال کر چھان لیں۔ 2 ہفتہ تک صبح و شام غرارہ کرائیں۔

★ **بچوں کے اعضا کی قوت کیلئے:۔** ① 5 قطرے تلسی کے پتوں کا رس تھوڑے پانی میں ملا کر روزانہ پلانے سے بچوں کے اعضا اور ہڈیوں میں قوت پیدا ہوتی ہے ② روزانہ پیاز اور گڑ کھلانے سے بچوں کا قد بڑھتا ہے۔

★ **کند ذہن بچوں کا حافظہ بڑھانے کیلئے:۔** ایک چھوٹی الائچی، چٹکی بھر پسی ہوئی دارچینی اور 11 دانے کلونجی چبا کر کھلائیں، پھر ایک گلاس دودھ پلائیں۔ اس سے بچوں کا حافظہ تیز ہوگا اور وہ سبق بھی یاد رکھ سکیں گے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

بخار اور بخار کے بعد ہونٹ پر ہونے والی پھنسی کا علاج

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ① ''بخار یا بخار کی شدت جہنم کی بھاپ (کا ایک حصہ) ہے اسکو پانی کے ذریعہ ٹھنڈا کرو۔'' (بخاری، مسلم) بخار کے دوران کم از کم 10 گلاس روزانہ پانی پیئیں۔ ② بخار والا کثرت سے بِسْمِ اللّٰہِ الْکَبِیْرِ پڑھتا رہے۔ (حاکم)

③ ''جب تم میں سے کوئی بخار زدہ ہو تو اس پر 3 دن تک صبح سویرے ٹھنڈے پانی کے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

چھینٹے مارے جائیں۔" (حاکم) ﴿نوٹ :- یہ علاج صرف اس بخار کے لئے ہے جس کا سبب ورم، دھوپ کی شدت یا غیر معمولی غصہ وغیرہ ہو کیونکہ بخار کی اس قسم میں ٹھنڈا پانی پینا یا ٹھنڈے پانی سے غسل دونوں ہی مریض کے لئے مفید ہیں۔اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ﴾

④ جب آپ ﷺ کو بخار تھا تو جبریل علیہ السلام نے آپ ﷺ کو ان الفاظ کے ساتھ دم کیا:

بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ دَآءٍ يُّؤْذِيْكَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْعَيْنٍ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ

(ترجمہ)"میں اللہ کے نام کے ساتھ آپ پر دم کرتا ہوں ہر اس بیماری کے خلاف جو آپکو تکلیف دیتی ہے اور دوسروں کی ایذا رسانی اور حسد کرنے والوں کی بری نظر سے۔ اللہ آپ کو شفا دے۔ میں آپ پر اللہ کے نام سے دم کرتا ہوں۔" (مسلم)

﴿نوٹ : یہ دم دوسری تمام بیماریوں کیلئے بھی بہت مفید ہے﴾

★ تیز بخار کے بعد ہونٹوں پر پُھنسی ہو جائے تو زیرہ پانی میں پیس کر ملنے سے پُھنسی ختم ہو جاتی ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

بخل، حرص اور طمع کا علاج

فرمان الٰہی ہے:- ① وَ اُحْضِرَتِ الْاَنْفُسُ الشُّحَّ ؕ

(ترجمہ)"اور بخل و حرص تو ہر ایک نفس میں موجود ہے۔" (النساء 4: آیت 128)

② وَ مَنْ يُّوْقَ شُحَّ نَفْسِهٖ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ ۝

(ترجمہ)"اور جو شخص اپنے نفس کی حرص سے محفوظ رکھ لیا گیا پس وہی کامیاب ہونے والے ہیں۔" (التغابن 64: آیت 16)۔اس مفہوم کو بعض علما نے اس طرح بھی ادا کیا ہے

مُوْتُوْا قَبْلَ اَنْ تَمُوْتُوْا وَحَاسِبُوْا قَبْلَ اَنْ تُحَاسَبُوْا

(ترجمہ) مرنے سے پہلے اپنے آپ کو مردہ سمجھو اور اپنا محاسبہ کرو قبل اس کے کہ تمہارا

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

محاسبہ کیا جائے۔﴿نماز پڑھیئے قبل اسکے کہ آپکی نماز (جنازہ) پڑھی جائے﴾

★ بخل سے مراد اپنا ذاتی مفاد ہے جو ہر نفس کو عزیز ہوتا ہے لیکن دوسروں کیلئے اپنے مفاد کو قربان کر دینے سے اللہ کریم خوش ہوتے ہیں اور جس سے اللہ تعالیٰ خوش ہو جائیں تو اسکی کامیابی قابل رشک ہے۔قربانی دیجئے۔

★ ہر رات کو سوتے وقت اپنا محاسبہ کیجئے یعنی سوچئے کہ کیا آج کی آمدنی حلال تھی؟ کیا غیبت کی؟ حقوق العباد ادا کئے؟ جھوٹ بولا؟ اللہ تعالیٰ کے ساتھ شرک تو نہیں کیا ؟ پانچوں نمازیں وقت پر ادا کیں؟ ماں باپ اور دوسرے قریبی رشتہ داروں سے حسن سلوک کیا؟ آج صدقہ کیا ؟

★ اعمال صالح کرنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی حرص ختم ہو جائیگی۔آپ ﷺ نے فرمایا:۔’’کہ تم لالچ کی برائی سے پناہ مانگو۔‘‘ (درج ذیل دعا مانگا کریں)

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْٓ اَعُوْذُبِکَ مِنْ طَمَعٍ یَّھْدِیْ اِلٰی طَبَعٍ

(ترجمہ)’’اے اللہ، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں (ایسے) لالچ سے جو مہر لگنے تک پہنچا دے۔‘‘(احمد)

بد زبانی اور تیز تیز بولنے کا علاج

اگر کوئی تیز تیز بولتا ہو یا ایسے الفاظ بولتا ہو جس سے لوگوں کا دل دکھتا ہو تو اسکو چاہئے کہ دوسروں کا دل دکھانا فوراً بند کر دے اور کم از کم دن میں 100 مرتبہ اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ پڑھے حذیفہ رضی اللہ عنہ نے اپنی زبان کی تیزی کی آپ ﷺ سے شکایت کی تو آپ ﷺ نے فرمایا: ’’تم استغفار کو لازم کیوں نہیں پکڑتے۔بے شک میں دن میں 100 مرتبہ استغفار کرتا ہوں (نسائی)۔آپ بھی یہ مکمل استغفار روزانہ بار بار پڑھیں:

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَیْہِ

(ترجمہ)’’میں بخشش چاہتا ہوں اس اللہ تعالیٰ سے جس کے سوا کوئی معبود نہیں۔وہی ہمیشہ زندہ اور قائم رہے گا اور میں اسی سے توبہ کرتا ہوں۔‘‘ (ابوداؤد، ترمذی)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بدنظری کا علاج

مرد اور عورت دونوں کیلئے یہ ایک خطرناک مرض ہے جو جہنم میں لے جانے کا سبب بن سکتا ہے۔ فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) ① ''اللہ آنکھوں کی خیانت اور سینوں کے بھیدوں کو بھی جانتے ہیں۔'' (مومن 40 : آیت 19)۔ یہاں خیانت سے مراد آنکھوں کی خیانت ہے یعنی نامَحرم مرد یا عورت کو دیکھنا، اشارہ کرنا، ہنسی مذاق کرنا۔ (ابن کثیر)

② ''مومن مَردوں سے کہہ دیں کہ وہ اپنی نگاہیں نیچی رکھا کریں اور اپنی شرم گاہوں کی حفاظت کریں یہ ان کیلئے بہتر ہے بے شک جو کچھ وہ کرتے ہیں اللہ اس سے واقف ہے۔ اور مومن عورتوں سے (بھی) کہہ دیں کہ وہ بھی اپنی نظروں کو نیچا رکھا کریں اور اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کریں اور اپنی زینت ظاہر نہ ہونے دیں۔''

﴿مزید پڑھیئے تفسیر (نور 24 : آیات 30 تا 31)﴾

﴿وضاحت:- ان دونوں آیات میں اللہ ربّ العزّت نے مَردوں اور عورتوں (دونوں) کو حکم دیا ہے کہ اپنی نظریں جھکا کر چلیں اور نامَحرم کو نہ دیکھیں ورنہ گناہ گار ہونگے اس لئے کہ نامَحرم کو دیکھنے سے اللہ تعالیٰ کے حکم کی خلاف ورزی ہے جو قابل سزا ہے۔﴾

① بدنظری عموماً زنا کی پہلی سیڑھی ہوتی ہے۔ پہلی مرتبہ بے ساختہ کسی نامَحرم مرد یا عورت پر نظر پڑ جائے تو فوراً ہٹا لیجئے اور دوبارہ نہ دیکھئے۔ نیچے دیکھ کر چلیں۔ ورنہ گناہ کبیرہ ہے۔ ② اللہ ربّ العزّت کا ذکر کثرت سے کیجئے زیادہ وقت مسجد میں اور کم سے کم بازار میں گزاریں۔ نفل نمازیں زیادہ پڑھیں۔ کوشش کریں کہ ہروقت باوضو رہیں۔ شادی جلدی کریں۔ (یہ باپ کا فرض ہے) اولاد کی کم آمدنی کی وجہ سے شادی میں دیر نہ کریں۔ فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) ''رزاق تو صرف اللہ ہی ہیں۔'' (الذاریات 51 : آیت 58)

③ روزانہ پوری استغفار اور أَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ کا ورد زیادہ سے زیادہ کریں۔ ④ بدنظری سے بچنے کے لئے صدقہ و خیرات بھی کرتے رہیں ہرنماز

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کے بعد ہر گناہ سے بچنے کیلئے دعا مانگتے رہیں۔ ❺ نامُحرم سے باتیں اور ہنسی مذاق نہ کریں اور نہ ہی خلوت میں ملیں۔ اگر نہایت ضروری بات کرنی ہو تو سب کے سامنے اور مختصراً کریں۔ ❻ آپ ﷺ نے فرمایا:۔ ''دیور موت ہے۔'' (بخاری) دیور سے پردہ کرنا ضروری ہے۔

برص کا علاج

❶ روزانہ آدھا چمچہ سفوف ہڑ پانی کے ساتھ کھائیں۔ ❷ السی یا زیتون کے تیل میں سفوف ہڑ ملا کر چند ماہ برص کی جگہ پر اچھی طرح مالش کریں تاکہ تیل جذب ہو اِنْ شَآءَ اللّٰهُ چند ماہ لگاتار مالش سے جلد صاف ہو جائے گی۔ روزانہ کم از کم 12 گلاس پانی پئیں۔
❸ نیم کے خشک پتوں کا سفوف پاؤ چمچہ روزانہ پانی کے ساتھ نہار منہ چند ماہ لگاتار کھالیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔ ❹ دعاء برص ہر نماز کے بعد پڑھیئے (دیکھئے صفحہ نمبر146)

بری صحبت کا علاج

بری صحبت اور برے کاموں کی وجہ سے اگر صحت خراب ہو گئی ہے تو برے کام فوراً چھوڑ دیں۔ روزانہ نماز پہلی صف میں با جماعت پڑھیں۔ ہر نماز کے بعد اپنی صحت کیلئے بھی دعا مانگیئے۔

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ

زیادہ پڑھیں تاکہ آپ شیطان کے وسوسوں سے بچیں۔ کھانے میں آم، خالص مکھن، بادام بھی شامل کرلیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ جلد ہی صحت بہتر ہو جائیگی۔

برے پڑوسی سے حفاظت

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ''تم برے پڑوسی سے اللہ ربّ العزت کی پناہ ان الفاظ کے ساتھ مانگتے رہو۔''

❶ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ جَارِ السُّوْٓءِ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

فِیْ دَارِ الْمُقَامَةِ فَاِنَّ جَارَ الْبَادِيَةِ يَتَحَوَّلُ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میں مستقل قیام کے برے پڑوسی سے آپکی پناہ چاہتا ہوں اس لئے کہ سفر کا ساتھی تو جدا ہو ہی جاتا ہے۔'' (نسائی)

② اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ يَوْمِ السُّوْٓءِ وَمِنْ لَيْلَةِ السُّوْٓءِ وَمِنْ سَاعَةِ السُّوْٓءِ وَمِنْ صَاحِبِ السُّوْٓءِ وَمِنْ جَارِ السُّوْٓءِ فِیْ دَارِ الْمُقَامَةِ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میں آپکی پناہ مانگتا ہوں برے دن سے اور بری رات سے اور بری گھڑی سے اور برے ساتھی سے اور مستقل قیام کے برے پڑوسی سے۔'' (طبرانی)

برے خواب کا علاج

① سونے سے پہلے قرآن ترجمتاً سورۂ بقرہ کا آخری رکوع اور سورۂ ملک مکمل اور چاروں قل اور پھر سونے سے پہلے کی دعائیں پڑھیں۔ اسکے بعد دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ رات کو برے اور ڈراؤنے خواب نہ دکھائے۔ سونے سے پہلے پیشاب کریں اور باوضو سویا کریں۔ ② سونے سے پہلے 7 بار اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ پڑھ کر دعا مانگیں اللہ تعالیٰ سے کہ برا خواب نظر نہ آئے۔ (مجرب ہے)

③ برا خواب دیکھ کر 3 بار یہ دُعائیں پڑھیں:

لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ اور اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ

④ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔''اچھا خواب اللہ ربّ العزت کی طرف سے اور برا خواب شیطان کی طرف سے ہوتا ہے۔'' برا خواب کسی سے بیان نہ کریں۔ شیطان کے شر سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگئے۔ کچھ نقصان نہ ہو گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ (بخاری)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بغل کی بدبو کا علاج

جامن کی چھال اور پتوں کے جوشاندہ سے بغل دھو کر سیم کی پتیاں پیس کر بغل میں لگائیں۔روزانہ صابن سے یا پانی میں ڈیٹول کے چند قطرے ڈال کر بغل دھوئیں صبح و شام۔ عموماً یہ بدبوگندے بنیان استعمال کرنے سے ہوتی ہے۔بغلیں صاف رکھیں اور بنیان 2 دن سے زیادہ استعمال نہ کریں۔کبھی بھی بدبونہیں آئے گی۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی

اس کے علاوہ کوئی خوشبو یا پاوڈر استعمال کریں۔

بغیر چھنے آٹے سے علاج

سہل بن سعد رضی اللہ عنہ سے کسی نے پوچھا کہ کیا رسول اکرم ﷺ نے کبھی میدہ کی روٹی بھی کھائی ہے؟ انہوں نے جواب دیا کہ رسول اکرم ﷺ کے زمانہ میں چھلنیاں نہیں تھیں اسلئے آٹے میں پھونک مار لیا کرتے۔ موٹے موٹے تنکے اڑ جاتے تھے، باقی گوندھ لیتے تھے۔ (شمائل ترمذی) ① آٹے کی بھوسی (Fibre) جسے چھان بھی کہتے ہیں خون میں کولسٹرول کے بڑھنے کو روکتا ہے۔ اس سے خون گاڑھا نہیں ہوتا۔ چھان میں ایسے اجزا موجود ہیں جو دل کی نالیوں کے سکڑاؤ کو کم کرتے ہیں حتیٰ کہ دل کی نالیاں چھان کے روزانہ استعمال سے زیادہ سے زیادہ خون لینے کی طاقت حاصل کر لیتی ہیں۔ قدرتی آٹے میں مزید بھوسی (جو بازار میں ملتی ہے) تقریباً 3 فیصد ملا دیں۔② چھان کی کمی کی وجہ سے تقریباً ہر دوسرا شخص معدہ کا مریض ہے گیس، تبخیر، دائمی قبض کی بنیادی وجہ چھان کی کمی ہے بغیر چھنا آٹا استعمال کریں۔بغیر چھنا آٹا(100% whole wheat) آنتوں کی حرکات کو جسمانی ضرورت کے مطابق بڑھا دیتا ہے۔ جس سے آنتوں کی خشکی ختم ہو کر دائمی قبض ختم ہو جاتا ہے۔ ③ اگر چھان کو ابال کر اس کا جوشاندہ پیا جائے تو یہ کھانسی، دائمی نزلہ، زکام، دمہ اور معدہ کی تبخیر اور گیس کیلئے بہت مفید اور آزمودہ ہے۔ میدہ کی روٹی نہ کھائیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بواسیر (Piles) کا علاج و احتیاط

بواسیر کا اصل سبب تیز مصالحہ دار غذاؤں کا زیادہ استعمال، مستقل ورزش نہ کرنا اور مسلسل ایک جگہ بیٹھ کر کام کرنا ہے ۔اکثر قبض رہنا ،پاخانہ کا سخت آنا یا ایک دو دن کے وقفہ سے آنا ،کمر بند یا بیلٹ کس کر باندھنا، بار بار جلاب آور دواؤ ں یا کاسٹر آئل کا زیادہ استعمال (جن سے پاخانہ جلاب کی شکل میں آئے) بھی بواسیر کا سبب بنتے ہیں ۔

ایام حمل میں رفع حاجت کے وقت یا پیشاب کرتے وقت بہت زیادہ زور لگانا عورتوں میں بواسیر پیدا کرتا ہے ۔ بواسیر خونی ہو یا بادی دونوں ہی شدید تکلیف کا باعث ہیں لہٰذا اگر شروع ہی سے احتیاط کریں تو مرض کو روکا جاسکتا ہے۔ اس لئے بواسیر کے مریضوں کے ساتھ ساتھ عام لوگ بھی تیز مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں تاکہ مرض پیدا ہونے کی نوبت ہی نہ آئے۔قبض کسی بھی حالت میں نہیں ہونے دیں۔ ایسے لوگ جو پیٹی استعمال کرتے ہیں وہ بیلٹ کس کر نہ باندھیں۔

﴿ بیلٹ اور قبض کی وجہ سے اندرونی حصوں پر دباؤ پڑتا ہے جس سے بواسیر ہوسکتی ہے ﴾

علاج :- ① روزانہ خربوزہ، مولی، بکری کا دودھ کم از کم 40 دن تک استعمال کریں اس سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد شفا ہو گی۔ ② سفید زیرہ، زرد آلو اور پتے والی سبزیاں کھانا بھی بواسیر ختم کرنے کیلئے اکسیر ہیں۔ پانی زیادہ پئیں۔ ③ روزانہ ایک انجیر ہر کھانے کے ساتھ کھانا چاہیئے۔ زیادہ نہیں ④ ایک عدد انجیر کے ساتھ ہم وزن ادرک کا مربہ روزانہ نہار منہ استعمال کریں۔ 4 تا 6 ماہ کے استعمال سے بواسیر سے مکمل نجات ہو جائے گی ۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ⑤ نیم کی خشک نبولیاں (یعنی پکا ہوا پھل) بقدر ضرورت چھلکے سمیت کوٹ کر چھان لیں اور رات کو سوتے وقت ایک چھوٹا چمچہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ بہت جلد دونوں قسم کی بواسیر سے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

نجات مل جائیگی۔ ⑥ تقریباً 11 نیم کی تازہ نبولیاں جو درخت سے پکنے کے بعد گر جاتی ہیں چھلکا اتار کر کھائیں۔ بواسیر کا علاج بھی ہے اور متواتر کھانے والے کا خون صاف رہتا ہے۔ یہ پھل میٹھا ہوتا ہے جبکہ نیم خود کڑوا ہوتا ہے۔ (غور کیجئے اللہ کی پیدا کی ہوئی چیزوں پر) نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز کے بعد اپنے لئے بھی اور تمام مسلمان بیماروں کیلئے بھی صحت کی یہ دُعا مانگیں :-

اَللّٰھُمَّ عَافِنِیْ فِیْ بَدَنِیْ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میرے جسم کو صحت مند بنادیجئے۔'' (ابوداؤد)

بہتے ہوئے خون کا علاج

جنگ اُحد میں رسول اکرم ﷺ کا چہرہ مبارک زخمی ہو گیا۔ آپ ﷺ کے اگلے دانت ٹوٹ گئے اور خود (جنگی لباس کی ٹوپی) ٹوٹ کر سر میں گھس گئی۔ جب فاطمہ رضی اللہ عنہا نے دیکھا کہ خون بند ہونے کی بجائے بڑھتا جا رہا ہے تو فاطمہ رضی اللہ عنہا نے چٹائی کا ایک ٹکڑا جلا کر اس کی راکھ کو زخموں پر چپکا دی جس سے خون بند ہو گیا۔'' (مسلم) ۔

بہ حفاظت وزن اٹھانے کیلئے ہدایات

① قدم مضبوطی سے جمائیں، پاؤں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھیں تا کہ آپ متوازن کھڑے ہوسکیں۔ وزن کے قریب کھڑے ہوں۔ اکڑوں ہو کر جھکیں (کمر نہ جھکائیں) کمر کو مزید سہارا دینے کیلئے گہرا سانس لے کر پیٹ کے عضلات کو سخت کر لیں۔

② وزن لے کر سیدھا اٹھنے کیلئے دونوں ٹانگوں کو استعمال کیجئے جو کمر کے مقابلے میں کہیں زیادہ طاقتور ہوتی ہیں۔ ③ وزن اٹھاتے ہوئے اگر گھومنا ہو تو دونوں پاؤں پر گھومیں۔ کمر نہ گھمائیں۔ ④ وزن فرش پر رکھنے کیلئے بھی اکڑوں بیٹھ کر جھکیں کمر نہ جھکائیں۔ اپنی انگلیاں دبنے سے بچائیں۔ ⑤ کندھے سے اونچا وزن اٹھانے کیلئے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

وزن ہلکا کرلیں اور کسی مضبوط اور یکساں سطح والی چیز پر کھڑے ہوں تاکہ کندھے وزن سے بلند ہوجائیں یا کسی کی مدد حاصل کریں۔ وزن اٹھانے سے پہلے ذرا سا ہلا کر اسکے وزن کا اندازہ کرلیں۔ جہاں تک ممکن ہو وزن کم کرکے اٹھایئے۔ یعنی دو یا تین قسطوں میں اٹھائیں۔

بیٹی کا رشتہ جلد کیسے حاصل کریں؟

بغیر شرعی عذر کے بیٹا / بیٹی کی شادی میں دیر نہیں کرنا چاہیے اس لیے کہ فرمانِ الٰہی ہے:۔ (ترجمہ) ''اور تم میں سے جو لوگ مجرد (غیر شادی شدہ) ہیں انکے نکاح کردو اور اپنی لونڈی، غلاموں کے بھی نکاح کردو (جب بالغ ہوجائیں) اگر وہ محتاج ہیں تو اللہ تعالیٰ اپنی مہربانی سے انہیں غنی کردے گا اور اللہ تعالیٰ بڑی وسعت والا اور جاننے والا ہے۔'' (النور24:آیت32)

﴿نوٹ: مجرد لوگوں میں کنوارے، کنواریاں، طلاق یافتہ، بیوہ اور رنڈوے سب ہی شامل ہیں﴾ یہ اللہ تعالیٰ کا حکم ہے ﴿ اَنْکِحُوا صیغہ امر ہے۔ جس کے معنیٰ ''نکاح کردو۔'' ﴾

اس حکم کے تحت ماں باپ یا ولی کو اپنی اولاد کے بالغ ہونے کے بعد جلد از جلد شادی کردینا چاہیے اور اسی طرح بیوہ، مطلقہ اور رنڈوے کی بھی۔ اللہ تعالیٰ کے احکام کی خلاف ورزی کرنے سے دنیا میں بھی طرح طرح کی بیماریاں اور مصائب میں مبتلا رہنا پڑتا ہے اور آخرت میں بھی پکڑ ہوسکتی ہے۔ آپ ﷺ نے باپ کو اولاد کی شادی (بغیر کسی شرعی عذر کے) دیر سے کرنے سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ ﴿ پیسہ کی کمی شرعی عذر نہیں ہے ﴾ آپ ﷺ نے حکم دیا: ❶ ''جس شخص کے ہاں لڑکا (یا لڑکی) پیدا ہو وہ اسکا بہترین نام رکھے اور اس کو ادب سکھائے اور جب وہ بلوغت کو پہنچے تو اس کا نکاح کر دے۔ اگر بلوغت کے بعد اس کا نکاح نہیں کیا اور اس سے گناہ (زنا) ہوگیا تو (اسکا گناہ اس کے والد پر بھی ہوگا۔'' (بیہقی)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

② شادی کے وقت دینداری کو ترجیح دیں۔ خوبصورتی اور مال تو کبھی بھی ختم ہو سکتے ہیں
③ بار بار نماز حاجت پڑھیئے اور یہ دعا کرتے رہئے کہ اے اللہ، دین و دنیا دونوں کے لحاظ سے اچھا رشتہ بھیج دیجئے۔ ہر نماز کے بعد (لڑکی اور لڑکا) اپنے لئے یہ دعا بھی بار بار مانگیں:-

رَبِّ اِنِّیۡ لِمَاۤ اَنۡزَلۡتَ اِلَیَّ مِنۡ خَیۡرٍ فَقِیۡرٌ

(ترجمہ) ''اے میرے رب، آپ جو بھی بھلائی میری طرف اتاریں میں اسکا محتاج ہوں۔'' (القصص 28: آیت 24)

یہ موسیٰ علیہ السلام کی دعا ہے جسکے بعد اللہ تعالیٰ نے اُنکی شادی جلد ہی کرادی تھی۔
④ اپنی بیٹی کو اسلامی تقریبات اور اسلامی اجتماعات میں لیکر جائیں۔

★ جب رشتہ آ جائے تو مندرجہ ذیل کام کریں:-

① جس دن بیٹی کو لڑکے والوں کو دکھانا ہو (پیر یا جمعرات کا دن رکھیں کیونکہ یہ مبارک دن ہیں) ترجیحاً بعد نماز مغرب دکھائیں۔ اس دن دوپہر میں بیٹی کو بعد نماز ظہر کم از کم ایک گھنٹہ سُلا دیں تاکہ آرام کرنے سے تر و تازہ ہو جائے۔ اسکے بعد وہ غسل کر کے 2 رکعات نماز حاجت پڑھے اور اللہ کریم سے دعا کرے کہ اگر یہ رشتہ اسکے لئے دین و دنیا میں بہتر ہو تو اللہ تعالیٰ یہ رشتہ کروا دیں اور یہ سب کے لئے خوشی کا باعث ہو۔ (آمین) ② سب سے پہلے استخارہ کریں (بخاری)۔ ﴿تفصیل کیلئے پڑھیئے ''آپ ﷺ کے لیل ونہار حصہ اول''﴾ آپ ﷺ نے استخارہ خود کرنے کی تعلیم دی ہے۔ استخارہ میں خواب کا آنا ضروری نہیں ہے اللہ ربّ العزّت جس طرف آپکا دل پھیر دیں وہی کام کریں۔ دوران رشتہ ہر روز یہ دعا پڑھتے رہیں جب تک کہ کوئی فیصلہ نہ ہو جائے:-

رَبِّ یَسِّرۡ وَلَا تُعَسِّرۡ وَتَمِّمۡ بِالۡخَیۡرِ وَبِكَ نَسۡتَعِیۡنُ

(ترجمہ) ''اے میرے رب، آسانی فرمایئے سختی نہ کیجئے اور بھلائی کو مکمل فرمایئے اور

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ہم آپ ہی سے مدد چاہتے ہیں۔''

﴿نوٹ: خاص طور پر ہر نماز کے بعد یہ دعا ہر کام کی آسانی کیلئے بھی مجرب ہے﴾ معلومات و تسلی کر کے فیصلہ جلدی کریں۔ یعنی مہینوں انتظار نہ کریں۔ استخارہ کرنے کا ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہے کہ اگر آپ سے غلط فیصلہ ہوجائے تب بھی آگے چل کر اللہ کریم وہ کام نہ ہونے دینگے یعنی مشکلات آئیں گی اور کام خود بخود نہیں ہوگا۔آپ سمجھ لیں کہ یہ کام آپکے حق میں بہتر نہیں ہے اور اسکا ارادہ دل سے نکال دیں۔

فرمان الٰہی ہے:۔ (ترجمہ) ''ممکن ہے کہ تم کسی چیز کو برا جانو اور در اصل وہی تمہارے لئے اچھی ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ تم کسی چیز کو اچھا سمجھو حالانکہ وہ تمہارے لئے بری ہو حقیقی علم تو اللہ ہی کو ہے تم محض بے خبر ہو۔'' (البقرہ 2 : آیت 216)

③ اللہ تعالیٰ نے حکم دیا کہ ''لوگوں سے اچھی بات کہو۔''(البقرہ 2 : آیت 83) اسلئے مسکرا کر اور خوشی کا اظہار کر کے گفتگو کریں اور اپنے مخاطب کو خصوصی توجہ اور اہمیت دیں۔ خود کم بولیں دوسروں کی باتیں زیادہ سنیں۔ یہ کامیابی کا راز ہے ④ جب لڑکی دیکھنے آئیں تو لڑکے کو ساتھ لانے پر اصرار کریں تا کہ سب کا وقت بچے ⑤ اسلام میں اجازت ہے کہ لڑکا لڑکی ایک دوسرے کو ایک نظر دیکھ لیں (نسائی) ⑥ منگنی کے بعد یا منگنی سے پہلے لڑکا لڑکی کا ایک ساتھ گھومنا پھرنا گناہ کبیرہ ہے اور جو ماں باپ اس بات کی اجازت دیتے ہیں وہ بھی اس گناہ میں برابر کے شریک ہیں۔ ⑦ رشتہ داروں، معاونین رشتہ، پڑوسیوں اور نوکروں سے بھی اچھے تعلقات رکھیں۔ لوگ ان سے بھی معلومات حاصل کرتے ہیں۔اسلامی تعلیم ہے کہ ہر ایک سے بہترین تعلقات رکھے جائیں۔

⑧ زیادہ تر رشتے کم عمری میں آتے ہیں۔ چند سال کے بعد آنے بہت کم ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا کوشش کریں جلد از جلد شادی کر دیں، ترجیحاً لڑکی / لڑکے کی بلوغت کے بعد جلد از جلد۔ پڑھائی شادی کے بعد بھی مکمل ہوسکتی ہے اور رزق تو اللہ رزاق کی طرف

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

سے ملتا ہے۔ بعض کم پڑھے لکھے لوگ زیادہ خوشحال ہوتے ہیں۔ ⑨ منگنی 6 ماہ سے زیادہ نہ رکھیں، اکثر مشکلات کا باعث ہوتی ہے۔ ⑩ لڑکے کی آمدنی پہلی ملاقات میں معلوم نہ کریں۔ بعد میں آپکو علم ہو ہی جائیگا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی۔ ویسے بھی رزق دینے والے تو اللہ ربّ العزّت ہی ہیں۔ (پڑھیے تفسیر الذاریات 51: آیت 58) بہت سے لوگ شادی کے بعد بہت امیر ہوجاتے ہیں رزق صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے۔ ⑪ "خود اپنی تعریف بیان نہ کریں۔" یہ رسول اکرم ﷺ کی تعلیم ہے۔ کیونکہ تعریف تکبر کی پہلی سیڑھی ہے جو گناہ کی طرف لے جاتی ہے۔ ⑫ بڑوں کا احترام اور چھوٹوں سے شفقت کریں۔ ⑬ رشتہ کا فیصلہ عام طور پر لڑکے کی ماں اور باپ کرتے ہیں اس لئے انکو بھی زیادہ اہمیت دیں۔ لڑکے کے بزرگوں سے بھی نہایت احترام سے ملیں۔ یہی لوگ فیصلہ کرنے والے ہیں۔ ⑭ جب لڑکے والے خاندان کے بارے میں پوچھیں تو انہیں تفصیل سے بتا دیں۔ ⑮ اچھی گفتگو کیلئے مطالعہ زیادہ سے زیادہ کریں۔ ⑯ کسی قسم کی بحث میں ہرگز نہ الجھیں ایسی صورت آ جائے تو گفتگو کا موضوع بدل دیں۔ ⑰ یہ بات نہ کہیں کہ لڑکی الگ رہنا پسند کرتی ہے عام طور پر شادی کے بعد لڑکے خود ہی الگ ہو جاتے ہیں۔ ⑱ دوسروں کے ہم خیال بنیں۔

⑲ بسا اوقات لڑکے والے ایسی ناگوار بات کرتے ہیں جو آپ کو ناپسند ہو۔ اسے نظر انداز کیجئے اسی میں آپ کا بھلا ہے۔ صبر اور تحمل سے کام لیں صبر کا پھل میٹھا ہوتا ہے۔

⑳ ہر ایک سے محبت اور رحم دلی سے ملیں یہی اسلامی تعلیم ہے ㉑ سب کی خدمت ثواب سمجھ کر کریں دین و دنیا دونوں میں کامیابی کا یہی راز ہے۔ ㉒ ایک وقت میں ایک ہی بیٹی (جس کی شادی کرنی ہو) سامنے لائیں۔ اس لڑکی سے زیادہ خوبصورت بیٹی ہو یا کوئی اور لڑکی سامنے نہ لائیں تاکہ تقابل کا موقع نہ ملے۔ ㉓ ہلکا سنگھار کریں گہرا نہ ہو

㉔ مناسب کفایت شعار بنیں اور یہی ظاہر بھی کریں۔ کنجوس نہ بنیں اور نہ ہی فضول خرچ۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

﴿تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر سورۂ بنی اسرائیل 17: آیات 29 تا 30 اور فرقان 25 : آیت 67﴾

جب چائے یا شربت پیش کریں تو پیالی یا گلاس بھرا ہوا نہ ہو بلکہ کچھ کم ہو۔ گلاس کے نیچے چھوٹی پلیٹ بھی رکھیئے۔ ㉕ دوران گفتگو نماز کا وقت آجائے تو وقت پر نماز ادا کریں۔ کسی پر بھی ذاتی تنقید ہرگز نہ کریں اور نہ ہی کسی خامی کا ذکر کریں۔

㉖ جب بھی کسی سے ملیں تو ان کو دیکھ کر دل میں یہ دعا مانگیں :۔

اَللّٰھُمَّ اِنِّیٓ اَسْئَلُكَ خَیْرَ ھُمْ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شُرُوْرِ ھِمْ

(ترجمہ) ”اے اللہ کریم، میں آپ سے سوال کرتا ہوں ان لوگوں میں جو خیر ہے اور آپ کی پناہ چاہتا ہوں ان لوگوں کے شر سے“۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ لوگ آپ کے ہمدرد بن جائیں گے۔ ★ اسی طرح بیوہ اور مطلقہ کی شادی بھی جلد از جلد کر دینی چاہیئے۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ”اے علی (رضی اللہ عنہ)، 3 کام کرنے میں دیر نہ کرنا۔ ① نماز میں جب وقت ہو جائے۔ ② جنازہ میں جب جنازہ موجود ہو۔ ③ بیوہ عورت کے نکاح کرنے میں جب اسکا جوڑ مل جائے۔“ (ترمذی)۔ بیوہ سے شادی کرنا سنت نبوی ﷺ ہے۔

★ جلد شادی کے فوائد:۔ اسلام نے جلد شادی پر اس لئے زور دیا ہے تاکہ انسان کو بے راہ روی اور گناہ سے بچایا جا سکے، شادی میں تاخیر انسان کے لئے بیماریاں بھی پیدا کر دیتی ہے۔ مثلاً ذہنی انتشار، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، رحم کی رسولی۔

آپ ﷺ کے عہد میں چند افراد مالی حالات کی وجہ سے شادی کرنے سے ڈر رہے تھے، اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

نَحْنُ نَرْزُقُھُمْ وَ اِیَّاکُمْ ؕ

(ترجمہ) ”ہم انہیں اور تمہیں روزی دینگے۔“ (بنی اسرائیل 17 : آیت 31)

★ شادی اور دوسرے کاموں کیلئے ہر نماز کے بعد یہ دعا بھی ضرور مانگیئے:۔

رَبَّنَآ اٰتِنَا فِی الدُّنْیَا حَسَنَةً وَّ فِی الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ

(ترجمہ) ”اے ہمارے رب، ہمیں دنیا میں بھلائی دیجئے اور آخرت میں بھی بھلائی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

عطا فرمائیے اور ہمیں عذاب جہنم سے نجات دیجئے۔" (البقرہ 2: آیت 201)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ "نیک بیوی دنیا کی بھلائی ہے۔" (مسلم)

بیماریوں سے محفوظ رہنے کے چند اصول

جس طرح ہر علاج کا پرہیز ہوتا ہے بالکل اسی طرح روحانی علاج کے بھی چند پرہیز نہایت ضروری ہیں: ① اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک نہ کریں۔ اپنی ہر حاجت اللہ کریم سے پوری ہونے کا یقین کریں مثلاً رزق، اولاد، صحت اور تمام حاجات صرف اللہ کریم سے مانگیں۔ اللہ ربّ العزّت کے علاوہ کسی بھی جاندار یا بے جان سے یہ یقین رکھنا کہ وہ مجھے رزق دیتا ہے شرک ہے اور مشرک کے لئے معافی نہیں۔ شرک ظلم عظیم ہے۔ ② نماز وقت پر اور باجماعت پوری توجہ اور آرام سے ادا کریں اس سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی آپ کو ذہنی سکون ملے گا۔ مسواک کر کے وضو کریں مسواک منہ اور دانتوں کے جملہ امراض کے لئے بے حد مفید ہے اور ثواب بھی زیادہ ہے۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ "مسواک منہ کی پاکیزگی اور رب کی رضا مندی کا ذریعہ ہے" (نسائی، احمد) ③ دن رات میں کم از کم 100 مرتبہ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ پڑھیں یا کوئی دوسرا مسنون استغفار کریں اللہ کریم سے معافی مانگنے سے اللہ تعالیٰ گناہ معاف، دنیاوی تفکرات اور بیماریاں دور کر دیتے ہیں۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ "جو شخص استغفار کو لازم پکڑ لے تو اللہ اس کے لئے ہر غم سے نجات اور ہر تنگی سے چھٹکارے کا سامان کر دیتے ہیں اور اسے ایسی جگہ سے روزی عنایت کرتے ہیں جہاں سے اسے وہم و گمان بھی نہ ہو۔" (ابوداؤد، ابن ماجہ)

④ آمدنی حلال ہو:۔ رسول کریم ﷺ نے ایک ایسے آدمی کا ذکر کیا جو لمبے لمبے سفر کرتا ہے اور گرد و غبار میں بھرا ہے پھر آسمان کی طرف ہاتھ اٹھاتا ہے اور کہتا ہے کہ اے رب، اے رب، حالانکہ اس کا کھانا پینا سب حرام ہے اور غذا و لباس حرام آمدنی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کا ہے پھر اس کی دعا کیسے قبول ہو؟ (مسلم) ⑤ روزانہ کچھ نہ کچھ ضرور خیرات کیا کریں چاہے تھوڑی ہی رقم کیوں نہ ہو۔ آپ ﷺ نے فرمایا:- ''صدقہ اللہ کے غضب کی آگ کو بجھاتا ہے اور بری موت سے بچاتا ہے۔'' (ترمذی) ''جو ایک گھونٹ پانی یا دودھ یا ایک کھجور سے کسی کا روزہ افطار کرواتا ہے اللہ تعالیٰ اسکو بھی روزہ دار کے برابر ثواب دیتے ہیں اور روزہ دار کے ثواب میں کوئی کمی نہیں ہوتی ہے۔'' (بیہقی)

⑥ پاک و صاف رہیں :- ہو سکے تو روزانہ (ورنہ کم از کم ہر جمعہ کو) مسنون غسل اس طرح کریں :- ''غسل کرتے وقت پہلے دونوں ہاتھوں کو دھوئیے پھر دائیں ہاتھ سے بائیں ہاتھ پر پانی ڈال کر شرمگاہ صاف کیجئے پھر ہاتھ مٹی پر مار کر (یا صابن سے) دھوئیے پھر نماز جیسا وضو کیجئے (سوائے پیروں کے) اس کے بعد ہاتھوں کی انگلیوں سے سر کے بالوں کی جڑوں کو پانی سے تر کیجئے اور 3 چلو پانی سر میں ڈالیئے پھر سارے بدن (اور سر) پر پانی بہائیے اور آخر میں دونوں پاؤں دھوئیے۔'' (بخاری) غسل کرنے سے امراض دور ہوتے ہیں جبکہ نہ کرنے سے بیماریاں لگنے کا خطرہ ہے۔

⑦ روزانہ کچھ نہ کچھ قرآن ترجمہ کے ساتھ ضرور پڑھیں نیز قرآن پر عمل بھی کریں کیونکہ قرآن ہر بیماری کیلئے شفا ہے اور وجہ اطمینان قلب بھی۔ فرمان الٰہی ہے :

★ وَ نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ ۙ

(ترجمہ) ''اور ہم قرآن نازل کرتے ہیں جو مؤمنوں کے لئے رحمت ہے۔''

(بنی اسرائیل 17 : آیت 82)

★ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ ۝

(ترجمہ) ''خبردار، اللہ کے ذکر کے ساتھ دل اطمینان میں رہتے ہیں۔'' (الرعد 13 : آیت 28)

(یہاں ذکر سے مراد قرآن پڑھنا یا سننا ہے)

⑧ اللہ تعالیٰ کی ہر نعمت کھا پی کر اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ کہنا چاہیئے اور ہر نعمت دیکھ کر سُبْحَانَ اللّٰهِ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اس لیے کہ شکر کرنے پر اللہ کریم اپنی نعمتیں بڑھاتے ہیں۔ فرمان الٰہی ہے:۔

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيْدَنَّكُمْ

(ترجمہ) ''اگر تم شکر کروگے تو میں تمہیں (اور) زیادہ نعمتیں دوں گا۔'' (ابراہیم 14: آیت 7)

9 تمام حرام کام اور گناہ کبیرہ مثلاً اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک کرنا، جھوٹ، غیبت، زنا، شراب، والدین کی نافرمانی، منافقت، حسد، تکبر، ریاکاری، جعل سازی، ظلم، وعدہ اور معاہدہ خلافی، نیز سود کے لین دین سے بچیں۔ عقبہ بن عامر رضی اللہ عنہ نے رسول کریم ﷺ سے دریافت کیا کہ نجات کس چیز میں ہے تو آپ ﷺ نے فرمایا:۔ '' اپنی زبان پر قابو رکھو، اپنے گھر میں رہو اور اپنے گناہوں پر روؤ۔'' (ترمذی) 10 چھوٹے گناہوں سے بھی بچیں کیونکہ چھوٹا گناہ بھی حقیقت میں بڑا گناہ ہی ہوتا ہے، اس کو چھوٹا صرف تقابل کی وجہ سے کہتے ہیں جیسے ایک کروڑ کے مقابلہ میں ایک لاکھ، لیکن حقیقت میں ایک لاکھ بھی بڑا ہے۔ اگرکسی بڑے گناہ کی سزا ایک سال جہنم میں رہنا ہو اورچھوٹے گناہ کی ایک گھنٹہ، تو کیا ہم ایک گھنٹہ بھی جہنم میں رہ سکتے ہیں؟ لہٰذا ہمیں چھوٹے گناہوں سے بچنے کی بھی اسی طرح کوشش کرنی چاہیے جس طرح ہم بڑے گناہوں سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں جہنم کی آگ سے محفوظ رکھے۔(آمین)

11 صبح اذان سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے اٹھیں یہ رات کا آخری حصہ، عبادت اور دعائیں قبول ہونے کا بہترین وقت ہے۔ فرمانِ الٰہی ہے:۔

وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُوْنَ

(ترجمہ) ''اور وہ (میرے نیک بندے) رات کے آخری حصہ میں (سحری کے وقت اپنے گناہوں کی) معافی مانگتے ہیں۔'' (الذاریات 51: آیت 18)

آپ ﷺ نے فرمایا:۔ ''رات کے آخری حصہ میں اور فرض نمازوں کے بعد دعا زیادہ قبول ہوتی ہے۔'' (ترمذی) اس لیے نماز تہجد اور دعا کا خصوصی اہتمام کریں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑫ انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ہمارے لئے مونچھ اور ناخن کاٹنے، بغل کے بال اکھیڑنے اور زیر ناف بال کاٹنے کی مدت 40 دن مقرر ہے۔ (مسلم)

نوٹ:- 40 دن سے زیادہ نہیں گزرنے چاہئیں ورنہ بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بہتر ہے اگر آپ مذکورہ چاروں کام ہر ہفتہ ہی کر لیں۔ اس سے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تعالیٰ آپ کی صحت بھی اچھی رہے گی اور ذہنی سکون بھی حاصل ہو گا۔ اگر آپ کو یقین نہیں آ رہا ہو تو آزما کر دیکھ لیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْز آپکو عین الیقین بھی ہو جائیگا۔

بے اولاد میاں بیوی کیلئے

بسم اللہ پڑھ کر روزانہ وٹامن ای (Vitamin E 600 I.U) صبح و شام کھائیں۔ وٹامن E مرد عورت دونوں میں بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت بڑھاتا ہے۔ یہ وٹامن گندم، سویا بین، مکئی، مغزیات اور نباتاتی تیلوں میں بھی ہوتا ہے۔ یہ چیزیں زیادہ کھائیں:- یاد رہے ہر اچھی چیز کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے اس لئے خوراک ہر گز زیادہ نہ لیں تقریباً 5 گھنٹے سونے کے بعد میاں بیوی رات کے آخری حصہ میں پہلے اولاد کیلئے دعا کریں پھر ملیں یہی طریقہ سنت نبوی ﷺ ہے۔ (شمائل ترمذی) شوہر اپنی بیوی سے کسی بھی وقت مل سکتا ہے (سوائے روزہ کی حالت میں) لیکن بہترین وقت رات کا آخری حصہ ہے ہر بار ملنے سے پہلے دونوں یہ دعاء صحبت بھی پڑھیں۔

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطٰنَ وَ جَنِّبِ الشَّيْطٰنَ مَا رَزَقْتَنَا

(ترجمہ) "(شروع) اللہ کے نام کے ساتھ، اے اللہ، ہم کو شیطان سے بچایئے اور جو (اولاد) آپ ہمیں عطا فرمائیں ان سے (بھی) شیطان کو دور رکھئے۔" (بخاری، مسلم)

رَبِّ هَبْ لِىْ مِنْ لَّدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۚ اِنَّكَ سَمِيْعُ الدُّعَآءِ

(ترجمہ) "اے میرے رب، مجھے اپنے فضل و کرم سے نیک اولاد عطا فرمائیں۔ بلاشبہ آپ ہی (میری التجا کو) سننے والے ہیں۔" (ال عمران 3: آیت 38)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ مندرجہ بالا دعا بے اولاد میاں بیوی ہر نماز کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے دل سے مانگیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی قبول ہوگی۔ روزانہ مانگتے ہی رہئے۔

﴿تفصیل کیلئے پڑھیئے ہماری کتاب ”آپ ﷺ کے لیل ونہار حصہ اول﴾

بدہضمی کا علاج

لیموں کے ٹکڑے پر نمک ڈال کر، ہلکا گرم کر کے چوسنے سے کھانا آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ جگر کی تمام بیماریوں میں لیموں مفید ہے۔ بھوک نہ لگتی ہو، بدہضمی یا کھٹی ڈکاریں آتی ہوں تو آدھا گلاس پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر شہد ملا کر روزانہ پیئیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ فائدہ ہوگا۔

پانی سے علاج

نہار منہ پانی پینے سے بہت سے موذی امراض سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے مثلاً شدید ذہنی تناؤ، السر، سرطان، کینسر، پیشاب کی بیماریاں، بواسیر، سر درد، انیمیا (خون کی کمی)، جوڑوں کا درد، فالج، موٹاپا، بلڈ پریشر، قبض، دل کی تیز دھڑکن، بے ہوشی، بلغم، کھانسی، دمہ، ٹی بی، جگر کے امراض، ماہواری کی تکلیف، لیکوریا، بچہ دانی کا کینسر، ناک، کان، گلے کے امراض، پیچش، گیس کی بیماریاں ۔ صبح اٹھ کر 4 گلاس پانی ایک ساتھ پیئیں اس کے بعد 45 منٹ تک کچھ بھی کھانا پینا نہیں ہے اور دونوں وقت کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد 2 گلاس پانی پیئیں اس سے پہلے نہیں۔ جو شخص شروع میں 4 گلاس پانی نہ پی سکتا ہو تو وہ پہلے چند دن 2 گلاس پھر چند دن بعد 3 گلاس اور پھر 4 گلاس پیئے۔ اس سے مختلف بیماریاں مختلف عرصہ کے استعمال سے ٹھیک ہوسکتی ہیں۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی صبح 4 گلاس پانی کا یہ کورس ہر بیماری کے مطابق کر کے بند کر دیں۔ اگر افاقہ نہ ہو تو ایک ہفتہ کے وقفہ سے دوبارہ شروع کردیں لیکن 10 گلاس پانی ترجیحاً ایک ایک گلاس ہر گھنٹہ بعد پوری زندگی پینا ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

24 گھنٹوں میں کم از کم 10 گلاس پانی پینا صحت کیلئے نہایت ضروری ہے۔

﴿اسکا آسان طریقہ یہ بھی ہے کہ ہر نماز سے پہلے ایک گلاس اور نماز کے بعد ایک گلاس پئیں، اسطرح 5 نمازوں کے ساتھ آپکے 10 گلاس ہو جائیں گے﴾

رسول کریم ﷺ نے فرمایا :- ''پانی آہستہ آہستہ (3 سانس میں) پیو۔ اونٹ کی طرح ایک ہی بار نہ پی ڈالو۔ پانی میں سانس نہ چھوڑو اور نہ ہی پھونک مارو۔ بِسۡمِ اللّٰہِ پڑھ کر پیو اور پینے کے بعد اَلۡحَمۡدُ لِلّٰہِ کہو۔'' (ترمذی) ﴿نوٹ:۔ کھانے پینے کی چیزوں میں پھونک مارنا منع ہے۔﴾ ممکن ہو تو روزانہ کم از کم ایک بار غسل کریں اس سے بھی امراض دور ہو جاتے ہیں ورنہ ہر جمعہ کو ضرور نہائیں۔

پندرہ منٹ میں پندرہ قرآن پڑھنے کا ثواب

اَعُوۡذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیۡطٰنِ الرَّجِیۡمِ اور بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

پڑھ کر یہ سورتیں روزانہ ترتیل (اچھی آواز) سے پڑھئے :-

﴿غور فرمائیے، تھوڑا سا قرآن کریم پڑھنے کا جب اتنا زیادہ ثواب ہے تو پورا قرآن پڑھنے کا کتنا ثواب ہوگا ؟؟؟﴾

سورۂ فاتحہ 1 مرتبہ	....	ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (بخاری)
سورۂ یٰسین 1 مرتبہ	....	دس قرآن پڑھنے کا ثواب (ترمذی)
سورۂ زلزال 2 مرتبہ	....	ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (ترمذی)
سورۂ کافرون 4 مرتبہ	....	ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (ترمذی)
سورۂ نصر 4 مرتبہ	....	ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (ترمذی)
سورۂ اخلاص 3 مرتبہ	....	ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (بخاری)

★ اسکے علاوہ سورۃ التکاثر (102) ایک مرتبہ پڑھنے کا ثواب 1000 آیات پڑھنے کے برابر ہے (مشکوٰۃ، بیہقی) ★ آیۃ الکرسی (بقرہ 2 :آیت 255) سورۃ القدر (97) سورۂ عادیات (100) پڑھنے کا ثواب بھی تفاسیر القرآن اور کتب الاحادیث میں بہت

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ہی زیادہ آیا ہے۔ روزانہ انکو بھی پڑھنا باعث اجر وثواب ہے۔

★ سال میں 2 مرتبہ قرآن مجید کو ختم کرنا اسکا حق ہے۔ پورا قرآن ضرور پڑھیئے۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ① اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ (الفاتحہ) کی 7 آیات ہیں جن کی بار بار تلاوت ہوتی ہے "قرآن عظیم" ہے جو مجھے عطا ہوا ہے۔ (بخاری)

② "جس شخص نے سورہٗ یٰسٓ (36) تلاوت کی، اسکی وجہ سے اللہ تعالیٰ اس کیلئے 10 بار قرآن پاک تلاوت کرنے کے برابر (ثواب) عطا فرمائے گا" (عن انس رضی اللہ عنہ)

③ سورہٗ اِذَا زُلْزِلَتِ (99) نصف قرآن پاک اور سورہٗ کافرون (109) قرآن کے چوتھے حصہ کے پڑھنے کے برابر ہے" (ترمذی) ④ "کیا تم میں سے کوئی شخص قرآن پاک کا تیسرا حصہ تلاوت نہیں کر سکتا؟" صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے دریافت کیا، قرآن پاک کا تیسرا حصہ کیسے پڑھا جا سکتا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ پوری سورت پڑھنا قرآن کے تیسرے حصہ کے برابر ہے۔(مسلم) ⑤ "سورہٗ نصر (110) پڑھنے کا ثواب چوتھائی قرآن کے برابر ہے۔" (ترمذی) ⑥ "کیا تم میں سے کوئی شخص استطاعت نہیں رکھتا کہ وہ روزانہ 1000 آیات تلاوت کرے؟" صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا، "کس شخص میں استطاعت ہے کہ وہ روزانہ 1000 آیات کی تلاوت کرے؟" آپ ﷺ نے فرمایا:- "کیا تم میں سے کسی میں یہ استطاعت نہیں کہ وہ سُوْرَۃُ التَّکَاثُرِ (102) کی تلاوت کرے۔" (بیہقی۔ عن ابن عمر رضی اللہ عنہما) ⑦ "قرآن اپنی اچھی آواز کے ساتھ پڑھا کرو۔" (ابوداؤد)

"پنیر" گوشت کا نعم البدل ہے

دودھ، دہی اور گوشت کی طرح پنیر بھی طاقت دینے والی غذا ہے۔

★ گھر میں پنیر بنانے کا طریقہ :- 2 لیٹر دودھ گرم کریں۔ اس دوران دو لیموں کا رس اس میں ڈال دیں۔ جب دودھ پھٹ جائے تو اسے ململ کے کپڑے میں ڈال کر اونچی جگہ لٹکا دیں صبح تک پانی ختم ہو جائے گا۔ پنیر کے پیڑے بنا کر رکھ لیں۔ کریم

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

نکلے ہوئے دودھ (Skimmed Milk) کا پنیر تھوڑی مقدار میں بلڈ پریشر اور دل کے مریض اور دوسرے مریض بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بہت پرانا پنیر استعمال نہیں کریں۔ گوشت کا بہترین نعم البدل ہے۔ سب سے اچھا پنیر وہ ہے جو گھر میں کریم نکلے ہوئے دودھ (No Fat) سے بنے اس میں چربی اور کیلوریز کم ہوتی ہیں۔

پھلوں سے علاج

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ''زمین کو ہم نے پھیلادیا اور اس میں پہاڑ گاڑ دیئے اور اس میں ہر قسم کی چیزوں کو موزوں انداز سے اگایا۔'' (حجر 15 : آیت 19)

اللہ کریم بہترین رزاق ہیں۔ سبزیوں، پھلوں کو اللہ تعالیٰ نے ہر شہر میں وہاں کی آب و ہوا کے لحاظ سے لوگوں کو صحت مند رکھنے کیلئے پیدا کیا ہے (اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ) اسلئے ہمیں چاہیئے کہ مقامی پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی بہترین صحت رہے گی۔ مثلاً ساحل سمندر (جیسے کراچی) پر رہنے والے پپیتا، کھجّی (پیلی کھجور) ہرے ناریل کا پانی اور مچھلی زیادہ استعمال کریں اسلئے کہ اللہ تعالیٰ نے انہیں کراچی کی آب و ہوا میں رہنے والوں کے لئے بنایا ہے۔ اللہ کریم کی پیدا کردہ نعمتیں (اناج، پھل، سلاد) زیادہ کھائیں اور انسان کی تیار کردہ چیزیں کم سے کم کھائیں۔

نہایت اہم:- پھلوں اور سبزیوں میں وٹامن اور معدنی اجزا ہوتے ہیں کھانے سے پہلے انہیں دھولیں لیکن چھلکا کم سے کم اتاریں۔ جو لوگ پھل اور سبزیاں چھلکوں کے ساتھ استعمال کر سکتے ہوں ضرور کریں۔ جس پانی میں سبزیاں کاٹ کر رکھیں اسی پانی کو پکانے کیلئے استعمال کریں تو بہتر ہے۔

★ آڑو سے علاج :- گرم مزاج والوں کیلئے آڑو اللہ ربّ العزّت کی طرف سے بہترین تحفہ ہے خون کی رگوں میں سختی دور کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتا ہے۔ قبض کشا اثرات کی وجہ سے زہریلے فضلات خارج کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

مارتا اور آئندہ کیلئے ان کی افزائش کو روکتا ہے۔ گرمی کے بخار میں بھی مفید ہے، بخار میں میٹھا آڑو کھانے سے طبیعت میں فوری طور پر تازگی آتی ہے۔ جن لوگوں کو گرمیوں میں بھوک نہ لگتی ہو، بہت زیادہ پیاس لگتی ہو، قبض رہتا ہو، چڑچڑا پن بہت بڑھ گیا ہو تو ان کیلئے یہ پھل بہت بڑی نعمت ہے۔ جن لوگوں کے معدہ میں تیزابیت رہتی ہو وہ بھی اس پھل سے فائدہ اٹھائیں۔ آڑو کھانے سے معدہ میں تیزابیت اور گرمی دور ہوجاتی ہے۔ صاف (نیا) خون پیدا ہوتا ہے۔ معدہ، جگر اور آنتوں کے زہریلے فضلات خارج کرتا ہے اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ ۔ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے اور اس کے کھانے سے خون کی گرمی رفع ہوتی ہے اور گرمی کی وجہ سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ آڑو کی گٹھلی کے مغز کا تیل نکال کر کان میں چند قطرے ٹپکانا کان کے درد کیلئے بہت مفید ہے۔ آڑو کے پتے کوٹ کر انکا پانی نچوڑ کر پینے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔

★ **آلو بخارا / آلوچہ :-** قبض کشا ہے۔ بلڈ پریشر کو کم اور گرمی کو ختم کرتا ہے آلو بخارا / آلوچہ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کرنا بہتر ہے وہ مریض جنہیں دست ہوں وہ اسے زیادہ نہ کھائیں۔ گرمی کا سردرد آلو بخارا کھانے سے ختم ہو جاتا ہے۔ متلی، قے اور بدہضمی کے لئے آلو بخارا / آلوچہ بے حد مفید ہے۔ عورتوں کو حمل کے ابتدائی ایام میں اور گرم مزاج والوں کے لئے آلوچہ بے حد فائدہ مند ہے۔

★ **آم اور آم کی گٹھلی سے علاج :-** اسکی تاثیر گرم ہوتی ہے، کمزور اعضا کو طاقت بخشتا، نیا خون پیدا کرتا، آنتوں کو طاقت دیتا، جسم کو موٹا کرتا، قبض کو توڑتا اور پیشاب زیادہ لاتا ہے آم کے ساتھ دودھ پینے سے طاقت پیدا ہوتی ہے۔ لسی یا دودھ پینے سے اس کی گرمی کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ آم کے بعد جامن کھانے سے بھی اسکی گرمی ختم ہو جاتی ہے۔ تازہ اور میٹھے آم تھوڑی مقدار میں حاملہ عورتوں کے لئے بہت ہی مفید ہیں، اس سے بچہ صحت مند پیدا ہوتا ہے۔ نہار منہ آم کھانا نقصان دہ ہے معدہ کو نقصان پہنچاتا اور گرمی پیدا کرتا۔ کھٹا آم صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

① میٹھے آم کا رس آدھا کپ، دہی 25 گرام اور ادرک کا رس ایک چمچہ سب کو ملا کر پئیں۔ اس سے پرانے دست، بدہضمی اور بواسیر ٹھیک ہوجاتی ہے۔
② دستوں کی شکایت میں آم کی سوکھی گٹھلی کے باریک پسے ہوئے 3 گرام مغز کو پانی کے ساتھ کھانے سے دست رک جاتے ہیں۔ ③ خواتین کے مخصوص ایام میں خون کا اخراج زیادہ ہو، خونی بواسیر کی زیادتی ہو تو آم کی سوکھی گٹھلی کے مغز کا سفوف صبح وشام ایک ایک چمچہ کھانے سے شکایت دور ہوجاتی ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

★ اڑوسہ سے علاج :- ① اڑوسہ (پودا ہے) کے پتوں کا 30 ملی لیٹر رس شہد کے ساتھ 3 دن تک دن میں 3 بار کھائیں، خراش والی کھانسی میں آرام دیتا ہے۔ اس سے بلغم تحلیل ہوکر خارج ہونے لگتا ہے۔ اڑوسہ پھیپھڑوں کے تپ دق میں موثر علاج ہے۔ کھانسی کی شکایت میں اڑوسہ کے 7 پتوں کے جوشاندہ کر چھان کر 25 گرام شہد ملا کر پی لیں۔ ② چھوٹے بچوں کی کھانسی (خرخراہٹ) میں اڑوسہ کے تازہ پتوں کا رس یا سوکھے پتوں کا سفوف 2 گرام ایک چمچہ شہد میں ملاکر یا ادرک کارس آدھا چمچہ کے ساتھ کھلائیں۔ پتوں کا جوشاندہ بھی مفید ہے۔

★ آملہ سے علاج :- ① آملہ کا تیل دماغ کیلئے اوربالوں کی نشو ونما میں مفید ہے۔ ② آملہ کا سفوف، جامن اور پیٹھا ہم وزن ایک کھانے کا چمچہ روزانہ 2 بار کھائیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔
③ سفوف آملہ آدھا پاؤ کو تل کے تیل میں ملا کر ابٹن بنالیں۔ بدن اور چہرہ پر مالش کریں جب ابٹن خشک ہوجائے تو ٹھنڈے پانی سے صاف کرلیں، بدن ملائم، صاف، چکنا اور خوبصورت ہوجائے گا۔

★ اخروٹ :- اخروٹ کا مغز بدہضمی کو دور کرتا اور طاقت دیتا ہے۔ اگر اخروٹ کے مغز کو تھوڑا سا کڑاہی میں بھون کر کھایا جائے تو دوسرے فوائد کے ساتھ ساتھ سردی کی کھانسی کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ اخروٹ کے مغز کو پانی میں پیس کر چوٹ کے نشان

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

پر مل دیا جائے تو نشان مٹ جاتا ہے۔ اخروٹ کے تازہ چھلکے کا دنداسہ دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ چونکہ دنداسہ کا رنگ چڑھتا ہے اسلئے خاص طور پر عورتوں کیلئے بہترین مسواک ہے۔ اس سے گندہ لعاب خارج ہو جاتا ہے، دانت صاف اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

★ امرود :- اس میں پروٹین کے علاوہ، فاسفورس، کیلشیم اور فولاد کے ساتھ ساتھ وٹامن (اے، بی اور سی) بھی ہوتے ہیں۔ انڈہ کی سفیدی کی طرح امرود بھی گوشت کا کافی حد تک نعم البدل ہے۔ میٹھے، پکے، خوشبودار امرود کے کھانے سے دل کو بڑی فرحت ہوتی ہے۔ گھبراہٹ دور ہوتی ہے۔ دل و دماغ اور معدہ کو طاقت پہنچاتا ہے۔ اس کے بیج سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہوتے ہیں۔ امرود آنتوں کے امراض کو دور کرتا ہے جگر اور معدہ کو قوت دیتا ہے۔ غذا کو ہضم کرتا ہے۔ اس میں ریشہ یعنی فائبر بھی خوب ہوتا ہے جو خون کے بہت سے زہریلے مادوں، خاص طور پر نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کو خارج کرتا ہے جس سے رگیں کشادہ اور صاف رہتی ہیں۔ یہ دل اور بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بہت زیادہ مفید ہے۔ قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے جس سے آپ موسمی نزلہ اور زکام کی تکلیف سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ امرود، پکے اور تازہ، دھو کر خوب چبا کر کھائیے۔ ﴿نوٹ :- کسی بھی پھل کو کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیئیں۔﴾

★ انار سے علاج :- ہفتہ میں زیادہ سے زیادہ 3 بار پورا ایک انار کھائے انار کے بے شمار فوائد ہیں :- ① خون صاف کرتا۔ ② قوت باہ بڑھاتا۔ ③ دست بند کرتا۔ ④ کھانے کے بعد استعمال سے کھانا جلد ہضم ہوتا ہے۔ ⑤ جگر میں قوت پیدا کرتا۔ ⑥ رنگ نکھارتا ہے۔

★ اناناس :- اناناس دل کو فرحت دیتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ دل جگر، دماغ اور معدہ کیلئے مفید ہے۔ پیشاب زیادہ لانے کی وجہ سے گردہ اور مثانہ کی پتھری خارج کرتا ہے۔ گرم موسم میں زیادہ استعمال کریں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

﴿نوٹ: انناس کے بعد دودھ نہ پئیں نقصان دہ ہے۔﴾

★ انجیر سے علاج :- اللہ ربّ العزّت نے قرآن مجید میں انجیر کی قسم کھا کر اسکی اہمیت بیان کر دی ہے (سورۃ التین 95 : آیت 1)۔ عمدہ قسم کی انجیر مثانہ، گردہ کو صاف کرتی ہے اور زہر سے محفوظ رکھتی ہے اس میں تمام پھلوں سے زیادہ غذائیت پائی جاتی ہے۔انجیر کھانسی کا علاج اور پیشاب آور ہے جگر و تلی کے سدوں کو کھولتی حلق سانس اور سینہ کی نالی کو صاف کرتی دل کے مریض روزانہ ایک انجیر ہر کھانے کے بعد کھائیں یہ بواسیر کو بھی ختم کرتی ہے۔ ﴿کھجور کے ساتھ نہ کھائیں۔ کم از کم 3 گھنٹے کا وقفہ کریں﴾

★ بادام سے علاج:- جسمانی اور دماغی قوت اور قوت حافظہ میں اضافہ کرتا ہے دماغ اور آنکھوں کے لئے بہترین ٹانک ہے۔ خشک کھانسی اور مثانہ کے امراض میں مفید ہے۔خون اور چربی پیدا کر کے جسم کو موٹا اور منی کو گاڑھا کرتا ۔ روغن بادام قبض کو توڑتا ہے معدہ، دماغ اور جگر کو قوت بخشتا اور خشکی کو دور کرتا ہے۔ روزانہ 7 بادام پانی میں رات بھر بھگو کر چھلکا اتار کر صبح استعمال کریں تو زیادہ مفید ہے۔ دل اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض بادام کا استعمال زیادہ نہ کریں۔خشک کھانسی سے حلق خشک ، آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے دمہ کا دورہ ہے۔7 عدد بادام کی گری باریک پیس کر مکھن میں ملائیں اور تھوڑا سا شہد ملا کر اسے چاٹ لیں۔ جلد آرام آجائیگا اِنْ شَآءَاللّٰہُ تَعَالٰی ۔ جلد کو چکنائی اور ملائمت فراہم کرنے کے علاوہ جھرّیوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ آنکھوں کے قریب موجود نازک جلد کے لئے یہ بہت اہمیت کا حامل اور آنکھوں کے گرد حلقوں کو بھی ختم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

★ روغنِ بادام :- ① کمر کے درد کے لئے رات کو سوتے وقت باقاعدگی سے کمر پر روغنِ بادام کی مالش کروائیں اور اپنی غذا میں 7 عدد بادام شامل کریں۔

② خشک خارش کیلئے بادام مفید ہے۔اس سے خارش دور ہوجاتی ہے۔

★ بڑا بیر:- اسے ''غریبوں کا سیب'' کہا جاتا ہے۔ دیر سے ہضم ہوتا، معدہ کی جلن

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کیلئے بہت مفید اور آنتوں کو تقویت دیتا ہے۔ بلڈ پریشر اور پیاس کو ختم کرتا اس کے پتوں کو پانی میں ابال کر سر دھونے سے بال مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کے پتے زخموں پر لگانے سے جراثیم مر جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کے پانی سے بال چمک دار اور گرنے سے رک جاتے ہیں۔ بینائی تیز کرتا اور تھکان کو ختم کرتا ہے۔ کچا بیر کھانے سے کھانسی اور پیٹ میں گیس پیدا ہوتی ہے۔ بیر کھانے کے بعد خاص طور پر پانی نہ پئیں۔

★ بہی (Quince) سے علاج :- دل کو تقویت دیتی ہے۔ دل کے دورہ سے بچنے کا بہترین علاج ہے، سانس کو خوشگوار اور سینہ کی گھٹن دور کرتی ہے، سوزاک اور جریان کا بہترین علاج ہے۔ قے کو روکتی ، پیشاب آور ، آنتوں کے زخم ختم کرنے کے لئے نافع، ہیضہ اور متلی میں مفید ہے۔ قوت باہ (مردانہ طاقت) میں اضافہ کرتی ہے۔ روزانہ اسکا ایک پھل کھائیے زیادہ نہیں۔ روزانہ دل کے مریض ضرور کھائیں۔

★ پپیتا :- جگر اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے پپیتا اگر دوپہر کے کھانے کے بعد روزانہ استعمال کریں تو دائمی قبض، خونی بواسیر اور بدہضمی کی بیماریاں نہیں ہونگی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی دودھ کی کمی کی شکایت والی عورتیں بھی اس کا روزانہ استعمال کریں۔ گردہ، السر کی بیماریوں کیلئے بھی مفید ہے۔ دانتوں کی تکلیف اور پیٹ کے تمام امراض کیلئے مفید ہے۔ اسکے استعمال سے ہڈیوں کی بیماری سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ روزانہ اسکا گودا چہرہ پر لگانے سے جلد چمکنے لگتی ہے بچوں کو بھی کھلائیں۔ انکی صحت کیلئے بھی بے حد مفید ہے۔ اسکے استعمال سے بالوں میں چمک اور جلد کو تروتازگی حاصل ہوتی ہے۔ ہاضم ہے اور قبض کو ختم کرتا ہے۔ امراض معدہ، جگر اور تلی کا بہترین علاج ہے۔ کچا پپیتا گوشت گلاتا ہے۔ ساحل سمندر کے قریب رہنے والے اسے ضرور استعمال کریں۔

★ پستہ :- پستہ دل اور دماغ کو قوت، بدن کو موٹا، بلغم کو خارج، حافظہ کو تیز اور کھانسی کیلئے مفید ہے۔ متلی اور قے کو روکتا ہے۔ آنتوں کو قوت دیتا ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

خوراک :- 7 دانے روزانہ۔ مغزیات کا تھوڑی مقدار میں استعمال مر دوں کے مثانہ کے دہانے پر واقع غدود (Prostate Gland) کو ٹھیک رکھتا ہے۔ زیادہ مقدار میں اچھی غذا بھی نقصان دہ ہو جاتی ہے۔

★ پیلو سے علاج :- ''جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں ہم لوگ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ پیلو کے پھل چن رہے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:- ''سیاہ رنگ کا پھل چن لو اسلئے کہ یہ سب سے عمدہ ہوتا ہے'' (بخاری)۔ اگر پکا ہوا ہو تو یہ پھل میٹھا ہوتا ہے۔ پیلو (پنساری سے بھی مل جاتا ہے) معدہ کیلئے مقوی، ہاضمہ درست، بلغم کو خارج اور کمر کے درد کو دور کرتا ہے اگر اسکو پیس کر پیا جائے تو پیشاب لاتا ہے اور مثانہ کو صاف کرتا ہے۔ روزانہ 3 دانے صبح و شام کھائیں۔ زیادہ سے زیادہ 7 عدد کھا سکتے ہیں۔

★ تربوز:- گرمی کو ختم اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ گرمی کے بخار میں مفید ہے۔ تربوز کا چاولوں کے ساتھ کھانا نقصان دہ ہے، کھانے سے 2، 3 گھنٹے پہلے یا بعد کھائیں۔

★ جامن:- دل، جگر اور معدہ کو طاقت دیتی ہے۔ کھانا ہضم کرتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارتی اور پیاس کو تسکین دیتی ہے۔ مسوڑھے مضبوط کرتی ہے اور دانتوں کو ہلنے سے روکتی ہے۔ خون پیدا کرتی ہے اور پیشاب میں شکر آنے (ذیابیطس) کو روکتی ہے۔ جامن کی گٹھلی کو پیس کر آدھا چمچہ روزانہ کھانے سے ذیابیطس کو آرام آتا ہے۔ جامن کا سرکہ بھوک لگاتا ہے۔ کولسٹرول کم کرتا ہے۔ جامن پھوڑے پھنسیوں کو آرام دیتی ہے۔ جامن کھانے سے پتھری خارج ہو جاتی ہے۔ پرانے دستوں کا خاتمہ کرتی ہے۔ جامن کی گٹھلیوں کے چھلکے جلا کر منجن بنا کر استعمال کرنے سے دانتوں کی جملہ بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ جامن کو کچل کر گنجے سر پر لیپ کرنے سے جلد ہی گنجہ پن ختم ہو جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی دمہ اور کھانسی کیلئے جامن کے درخت کی چھال 20 گرام آدھا لیٹر پانی میں جوش دیں جب پانی پاؤ رہ جائے تو ایک چٹکی نمک ملا کر صبح و شام پئیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ چکوترہ (Grapefruit) :- اس میں نمکیات اور وٹامن سی شامل ہیں روح کو فرحت اور معدہ کو طاقت اور بھوک بڑھاتا ہے۔ گرمی دور کرتا ہے ۔ مقوی قلب ہے ، بلڈ پریشر اور کولسٹرول کواعتدال پر لاتا ہے۔ چہرہ کا رنگ نکھارتا ہے۔ تھکان، گرمی زکام اور جریان کا خاتمہ کرتا ہے۔ جن لوگوں کا گلا، پھیپھڑے یا جگر خراب ہو وہ اس پھل کو استعمال نہ کریں۔ اگر مرغن کھانے نہ کھائے جائیں تو موٹاپا کم کرتا ہے ۔

★ چلغوزہ :- جگر، گردہ اور قوت باہ کو طاقت پہنچاتا ہے اور منی کو گاڑھا کرتا لیکن زیادہ مقدار میں استعمال نہ کریں۔ زیادہ سے زیادہ 11 دانے روزانہ کھائیں۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔ یادرکھیں کسی اچھی چیز کی زیادتی بھی نقصان دہ ہوتی ہے۔

★ چھوارہ :- بدن کو غذائیت اور طاقت بخشتا ہے۔ 5 موٹے چھواروں کو دودھ میں اُبال کر کھائیں اور دودھ پی لیں۔ چند ہفتے کے استعمال سے بدن میں نئی قوت پیدا ہوگی نیز قوت باہ میں بھی اضافہ ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی

★ خربوزہ :- یرقان، پتھری اور قبض کوختم کرتا اور رکے ہوئے پیشاب کوجاری کرتا ہے۔ عورت کے دودھ کو بڑھاتا ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ سُدّوں کو کھولتا ہے۔ گردہ، مثانہ اورآنتوں کو صاف کرتا ہے۔ مادۂ تولید میں اضافہ کرتا ہے۔اسے نہار منہ نہ کھائیں اور کھانے کے بعد فوراً پانی نہ پئیں۔

★ خوبانی :- جسم کو طاقت دیتی ہے۔ قبض کشا ہے۔ آنتوں کو صاف، غذا کو ہضم اور خون میں اضافہ کرتی ہے۔ تازہ خوبانی کھانے سے یرقان کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ خشک خوبانی میں بھی وہی تمام خواص ہیں جو تازہ میں ہوتے ہیں۔ جب تازہ خوبانی دستیاب نہ ہوتو 8 تا 10 خشک خوبانیاں رات کو پانی میں بھگو کر صبح کھا لیں۔

★ سردا :- مفرح ہے۔ دل، دماغ، گردہ اور مثانہ کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب زیادہ آتا ہے اور پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔

★ سیب :- اس میں دوسرے پھلوں کی نسبت فاسفورس اور فولاد زیادہ مقدار میں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

پائے جاتے ہیں ۔فاسفورس ہی دماغ کی اصلی غذا ہے۔دماغی کام کرنے والوں کے لئے سیب بہت ہی مفید ہے۔ روزانہ ایک سیب کھانے سے آپ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی بیمار نہیں ہونگے۔ سیب دماغی قوت اور خون پیدا کرتا، رنگت کو نکھارتا اور رخساروں میں سرخی پیدا کرتا ہے گردہ اور دانتوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے ۔سیب کے چھلکوں میں بھی وٹامن ہوتے ہیں اس لئے سیب دھو کر چھلکوں کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے۔سیب کسی بھی وقت کھایا جا سکتا ہے اگر کھانے کے بعد کھایا جائے تو ہاضمہ کی مدد کرتا۔ ناشتہ کے طور پر کھایا جائے تو انتہائی مفید ہے۔سیب کا مربہ بھی دل، دماغ اور خون کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

★ شہتوت :- قبض توڑتا ہے، ہاضمہ کو طاقت دیتا اور خون پیدا کرتا ہے ۔ پیاس اور گرمی کو ختم کرتا ہے اور بلغم کو نکالتا ہے۔ پیاس کی شدت، خشک کھانسی اور گلے کے درد میں بے حد مفید ہے نزلہ، زکام میں بھی بہت مفید ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لئے بہترین دوا ہے ۔شربتِ شہتوت بخار میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

★ فالسہ :- پیشاب کی جلن معدہ اور سینہ کی گرمی کو ختم کرتا ،جریان، احتلام اور عورتوں کی بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ خون پیدا کرتا ہے۔ فالسہ کا شربت دل، معدہ و جگر کو بہت فائدہ دیتا ہے۔

★ کیلا :- کیلا عمدہ پھل ہونے کے ساتھ ساتھ ایک اچھی دوا بھی ہے۔ اس میں تمام ضروری حیاتین اور معدنی نمک پائے جاتے ہیں۔ وٹامن سی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ طاقت اور خون پیدا کرتا ہے۔ گردوں کو طاقت دیتا ہے۔جگر کے لئے مقوی ہے۔ گلے کی خراش دور کرتا ہے۔ جسم سے زہریلے مواد کو باہر نکالتا ہے، کھانسی کے لئے مفید ہے۔ دست اور پیچش کے لئے اکسیر ہے۔ یرقان میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ تیزابیت کو دور کرتا ہے اس لئے معدہ کے السر میں مفید ہے۔ پیاس اور دل کی بے چینی کے لئے فائدہ مند ہے۔پیچش، مروڑ، بچوں کے دستوں میں اور کمزور بچوں کے لئے جن کا وزن

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کم ہو انہیں دودھ کے ساتھ دینا چاہئیے۔کم مقدار میں کھانے کی صورت میں قابض اور زیادہ کھانے میں قبض کشا ہے۔ جسم کو موٹا کرتا ہے۔ شوگر کے مریض کم کھائیں۔ کیلا کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پئیں۔ دست اور پیچش میں کیلا دہی میں ملا کر کھائیں۔

★ گنا :- کھانے کو ہضم کرتا، جسم کو طاقت دیتا اور موٹا کرتا، خشکی کو دور کرتا، پیٹ کی گرمی اور جلن کو ختم کرتا اور یرقان (پیلیا) کے مریض کو بھی گنا یا گنڈیریاں کثرت سے چوسنی چاہیئے اِنْ شَآءَاللّٰہُ تَعَالٰی خون صاف ہو کر یرقان کا خاتمہ ہو جائے گا کیونکہ گنے کے استعمال کے بعد پیشاب زیادہ آتا ہے۔ گنے کا رس قبض کشا بھی ہے۔

★ گڑ :- ہاضمہ کو درست، طاقت بڑھاتا اور جسم کو موٹا کرتا ، بلغم کو دور کرتا اور قوت باہ کو بڑھاتا ، 100 گرام گڑ میں 50 گرام سفید زیرہ ملا کر صبح و شام کم از کم 3 دن کھانے سے زچہ کے اندرونی جسم کی صفائی ہو جاتی ہے۔

★ مالٹا :- طاقت پیدا کرتا ہے اور کھانے کو ہضم اور خون کو صاف کرتا ۔ پیاس اور گرمی دور کرتا ہے۔ بدہضمی، امراض جگر، کمزوری اور بخار میں اس کا استعمال مفید ہے۔ کھانسی میں استعمال نہ کریں۔ اس کے مسلسل استعمال سے رخساروں پر سرخی آتی ہے۔

★ میٹھا :- یہ دل اور جگر کو طاقت، گرمی اور بادی کو ختم کرتا ہے اور بلغم کو جسم سے نکالتا ہے۔ گلے کی تمام بیماریوں کے لئے بہت مفید ہے پیاس، قے، بدہضمی، ملیریا اور گرمی کے بخار کو دور کرتا ہے۔ گرمی کے بخار میں میٹھا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں یا اس کا جوس پئیں۔ ملیریا کا بہترین علاج بھی ہے اور حفاظت بھی۔

★ ناریل :- ناریل کھانے سے بدن طاقت ور اور موٹا ہوتا ہے اور قوت باہ بھی بڑھتی ہے۔ ناریل پیٹ کے بچہ پر اچھا اثر ڈالتا ہے۔ چنانچہ حمل کے دنوں میں ناریل اور مصری کھانے سے حاملہ کی جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے، بچہ تندرست، گورا اور خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔ ناریل کھانے سے چیچک نہیں نکلتی ۔ چیچک کے زمانہ میں بچہ کی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ماں روزانہ ناریل کھائے اور جب بچہ دودھ پینا چھوڑ دے تو اس کو بھی روزانہ ناریل کھلایئے۔ بچہ چیچک سے محفوظ رہے گا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ۔ ناریل دماغ اور آنکھوں کیلئے مفید ہے۔ بینائی کو تیز اور گردوں کو قوت دیتا ہے۔ کثرت حیض میں کھلانے سے بھی فائدہ ہے۔ چنے کے ساتھ ناریل ملا کر کھانے سے عورتوں کا پانی آنا بند ہو جاتا ہے۔ عورتوں کی اکثر بیماریوں کا بہترین علاج ہے۔ ناریل کا تیل بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم مالش کرنے سے درد کو دور کرتا ہے اور سر میں لگانے سے بالوں کو بڑھاتا نرم اور چمکیلا بناتا ہے۔

★ ناریل کا پانی :- اسکی تاثیر ٹھنڈی ہے۔ خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے، بدن کو غذائیت اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ بخار کی حالت میں بھی دے سکتے ہیں۔ بخار کی تیزی سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ اس کے پلانے سے دور ہو جاتی ہے۔ اس پانی سے پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔ لگاتار 3 دن سے زیادہ استعمال نہ کریں۔ وقفہ کریں۔

★ ناشپاتی :- دل، دماغ، معدہ اور جگر کو طاقت دیتی۔ چھلکے سمیت ہلکا نمک کے ساتھ کھانے سے غذا جلد ہضم ہوتی ہے۔ مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتی اور آنتوں کو صاف کرتی ہے۔ اگر شام کو لیموں اور ہلکا نمک (یا ہاضمہ کا چورن) لگا کر کم از کم 3 ناشپاتی کھائیں تو دائمی قبض دور ہوجاتا ہے۔

پھوڑے، پھنسی، زخم کا علاج

بدن میں کسی جگہ زخم یا پھوڑا پھنسی ہو تو شہادت کی انگلی کو اپنے لعاب (تھوک) میں گیلی کر کے زمین پر رکھیں اور پھر اٹھا کر تکلیف کی جگہ پر پھیرتے ہوئے یہ پڑھیں :-

بِسْمِ اللّٰہِ تُرْبَۃُ اَرْضِنَا بِرِیْقَۃِ بَعْضِنَا لِیُشْفٰی سَقِیْمُنَا بِاِذْنِ رَبِّنَا

(ترجمہ) "اللہ ربّ العزّت کے نام سے، ہماری زمین کی مٹی ہمارے بعض کے لعاب کے ساتھ ملی ہوئی ہے تاکہ ہمارے رب کے حکم سے اس مٹی سے ہمارا بیمار شفا پائے" (بخاری)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

پھیپھڑوں کی بیماریوں کا علاج

① پھیپھڑوں کی بیماریوں میں دوسری ادویہ کے علاوہ مچھلی کا تیل ایک چمچہ (چائے کا) بھی لینا چاہیئے۔ دوپہر کو کھانے کے بعد یا رات کو کھانے کے بعد۔
② ایک گلاس سادہ یا مٹکے کے پانی میں ایک چمچہ شہد ملا کر صبح نہار منہ اور شام 5 بجے پئیں
③ تازہ پھل، خالص دودھ، خالص دیسی گھی، پرندوں کا شوربا مگر کم مقدار میں کھائیں۔

پیٹ کی بیماریوں کا علاج

★ پیٹ کی جلن :۔ ① بعد نماز فجر کم از کم 20 منٹ گھاس پر چلیں۔
② 5 عدد کھجور رات کو پانی میں بھگو دیں صبح انہیں مسل کر اس میں ایک چمچہ شہد ملا کر 7 دن تک روزانہ کھائیں۔ یہی آپکا ناشتہ ہے ③ جَو کا دلیہ پانی میں ابال کر اس میں تھوڑا سا دودھ ڈالیں پھر تھوڑا سا شہد ملا کر نہار منہ کھائیں۔ گرم گرم کھانا نہ کھائیں۔کھانا ٹھنڈا کر کے کھائیں معدہ کی صحت کیلئے ضروری ہے کہ گرم مصالحہ اور مرچیں بھی کم سے کم استعمال کریں۔ دالیں اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔ ④ایک چمچہ شہد ایک گلاس سادہ یا مٹکے کے پانی میں ملا کر نہار منہ پئیں اور ایک گلاس شام۔ نہار منہ فریج کا (ٹھنڈا) پانی نہ پئیں۔
★ پیٹ کا درد :۔ ① ابوہریرہ رضی اللہ عنہ مسجد میں لیٹے ہوئے تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے پوچھا کہ "اے ابوہریرہ رضی اللہ عنہ تمہیں کیا ہوا ہے ؟" انہوں نے بتایا کہ "میرے پیٹ میں درد ہے" تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:۔ "اٹھو اور نماز پڑھو"۔جب ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نے نماز پڑھی تو اللہ کے فضل سے صحت یاب ہو گئے (ابن ماجہ) یہی علاج ہر مرض کیلئے ہے۔
2 رکعات نماز حاجت برائے صحت پڑھا کریں اور اپنی صحت کیلئے دعائیں مانگا کریں۔
② خوب پکے ہوئے ایک انار کے دانوں پر کالی مرچ اور نمک بقدر ضرورت ڈال کر خوب چبا کر کھائیں۔اللہ تعالیٰ کے حکم سے بہت جلد شفا ہو جائیگی۔
★ پیٹ کا بڑھ جانا :۔ 3 وجوہ کی بنا پر عام طور پر پیٹ باہر نکل آتا ہے جو ایک

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

خطرناک بیماری ہے۔ ① پیٹ بھر کر کھانا۔ ② کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی پی لینا (پانی، چائے یا مشروبات) ③ رات کا کھانا کھانے کے بعد یا تو بیٹھے رہنا یا نیم دراز لیٹ جانا یا پھر فوراً سو جانا۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ''ایک تہائی کھانے، ایک تہائی پانی اور ایک تہائی سانس لینے کیلئے رکھے'' (ترمذی)

★ بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے کا علاج :- ① مشروبات یا پانی کھانا کھانے کے فوراً بعد نہ پیئیں بلکہ پہلے یا کھانے کے دوران ورنہ ایک گھنٹہ بعد پیئیں۔

② رات کا کھانا ہضم کر کے سوئیں۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ مغرب کے بعد کھانا کھا لیں بعد میں عشاء کی نماز پڑھ لیں۔ اس سے یہ ہو گا کہ آپ کے پیٹ کا مزید بڑھنا رک جائے گا اور پھر آہستہ آہستہ کم ہونا شروع ہو جائے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعَالٰی

③ نماز پابندی سے پڑھیں۔ یہ سب سے پہلا فرض ہے اور بہترین ورزش بھی۔ قرآن مجید میں بار بار نماز کی تلقین ہے۔ نماز وقت پر پڑھنے کے بہت زیادہ فوائد ہیں مثلاً ذہنی سکون، صحت وغیرہ۔ مرد حضرات ہر نماز مسجد میں جا کر ادا کریں اور ہر نماز کیلئے پیدل چل کر جائیں اس طرح صحت بھی بہتر ہو گی اور ثواب بھی زیادہ ملے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ ﴿مرد کا سینہ کمر سے کم از کم 3 انچ بڑا رہنا چاہیئے﴾ سنت کے مطابق وضو کر کے نمازِ فجر پڑھیں۔ نماز کے بعد چہل قدمی کریں۔

④ گھر میں سائیکل ہو تو اسے اسٹینڈ پر کھڑا کر کے اس کی گدی پر بیٹھ جائیں اور اس کے پیڈل پاؤں سے 15 منٹ یا آدھا گھنٹہ روز چلائیں۔

⑤ کھانا کم کھائیں اور وزن کم کریں۔

★ پیٹ کے کیڑوں کا علاج :- ① تھوڑے سے گرم پانی میں صاف چھالیہ کوٹ کر ملا کر اور چھان کر دن میں 3 دفعہ پیئیں۔ ② تلسی کے پتوں کا رس پیئیں ③ پودینہ کا رس پیئیں۔ ④ پیاز کا رس پیئیں یا پیاز پکا کر یا کچی کھانے کے ساتھ کھائیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

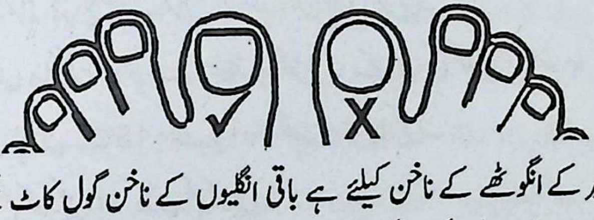
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

پیر اور ناخن کی بیماریوں کا علاج

اگر انگلیوں کی صفائی نہ رکھی جائے تو انکے درمیان پھپوندی (Fungus) پیدا ہو جاتی ہے بعد میں یہ تکلیف وہ مرض بن جاتا ہے۔ اس سے بچنے کیلئے یہ کام کریں :-

① سونے سے پہلے کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ آدھی بالٹی نیم گرم پانی میں 2 چمچہ نمک ملا کر دونوں پیر اس نیم گرم پانی میں 10 منٹ رکھیں پھر پیر دھو کر اچھی طرح ویزلین (Vaseline) پیر کے چاروں طرف لگا کر سو جائیں۔ ویزلین پیروں اور ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان بھی لگائیں۔ صبح صاف کر لیں۔ ② پیر کی بیماریاں نائیلون کے موزہ یا گیلے پیر جوتے پہننے سے ہوتی ہیں۔ لہٰذا پیر کی بیماریوں سے بچنے کیلئے انگلیوں کے درمیانی حصوں کو خشک رکھیں۔ پوڈر بھی لگائیں۔ ③ پیر کے انگوٹھے کے ناخن اندر کی طرف کھال میں بڑھ جائیں تو سوتے وقت لیموں کا ایک ٹکڑا کاٹ کر (جہاں ناخن اندر کی طرف بڑھ رہا ہو) وہاں رکھ کر پٹی سے باندھ لیں اور رات سونے سے پہلے سُوتی موزے بھی پہن لیں۔ صبح پٹی کھول دیں ایک دو راتیں یہ عمل کرنے سے ناخن بالکل نرم پڑ جائیں گے۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ۔ ناخن نرم ہونے کے بعد ناخن کو سیدھا کاٹیں جیسا کہ تصویر (✓) میں دکھایا گیا ہے تاکہ آئندہ ناخن اندر کی طرف نہ بڑھے :



یہ صرف پیر کے انگوٹھے کے ناخن کیلئے ہے باقی انگلیوں کے ناخن گول کاٹ سکتے ہیں۔

④ اس تکلیف کے لئے اکثر لوگ سرجری کرواتے ہیں جس کی ضرورت نہیں ہے، بلکہ Foot Comfort Care کے نام سے اس کے ماہر ہوتے ہیں وہ زیادہ پیچیدگی میں بڑی عمدگی سے ناخن کاٹتے ہیں اور کوئی تکلیف بھی نہیں ہوتی۔ اس لئے زیادہ تکلیف میں ان سے رابطہ کریں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑤ شوگر کے مریض ناخن گہرے نہ کاٹیں، احتیاط سے کاٹیں۔⑥ کم از کم 15 دن میں ایک مرتبہ رات کو آدھی بالٹی نیم گرم پانی میں صابن گھول کر 10 منٹ اس میں دونوں پیر رکھیں۔ اسکے بعد جھانوے سے ایڑی اور پیر کا نچلا حصہ صاف کر کے خشک کریں پھر زیتون یا سرسوں کا تیل لگا کر سو جائیں، صبح دھو لیں۔⑦ ناخنوں کو خوشنما اور دیگر بیماریوں سے دور رکھنے کیلئے ہر ماہ خالص فروٹ کے سرکہ میں مہندی گوندھ کر تمام ناخنوں پر لگائیں اور چند گھنٹے بعد دھو لیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی ناخن صحت مند رہیں گے۔⑧ سوتی (کاٹن) موزے پہنیں۔

⑨ پیروں کی بیماریوں کیلئے Dr.Scholl's (جرمنی) کے۔ Callusas, Plantar-Warts and Corn removers پیڈز (Pads) آتے ہیں۔ انکے استعمال سے پیر میں ہونے والے موٹے دانے (جو مکئی کے دانوں کی طرح ہوتے ہیں) نکل آتے ہیں اگر یہ پیڈز نہ ملیں تو رات کو سوتے وقت ان دانوں پر ایک گولی اسپرین پیس کر ایک چمچہ ویزلین یا پیٹرولیم جیلی میں ملا کر لگائیں۔ پہلے دن ایک بڑے دانہ پر تجربہ کریں اگر آپ کی جلد حساس ہو تو بند کر دیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو خارش کی دوائیاں بنانے والے کیمسٹ سے 40 % U.S .P w/w Salicylic Acid Paste بنوالیں اور روزانہ رات کو دانوں پر لگائیں، صبح جھانوے سے آہستہ آہستہ رگڑیں۔ یہ عمل کم از کم 7 دنوں تک کریں۔

پیشاب اور مثانہ کی بیماریوں کا علاج

① ترجیحاً کالے تل ایک چائے کا چمچہ صبح اور ایک چمچہ شام روزانہ ایک چمچہ شہد میں ملا کر کھائیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْز پیشاب کی زیادتی کم ہو کر اپنی اصل مقدار پر آجائے گی روزانہ کالے تل کھانا پیشاب کی تمام بیماریوں کا بہترین علاج ہے۔ کالے تل بازار میں ملتے ہیں ② چائے کم سے کم پئیں۔ نہ پئیں تو اچھا ہے روزانہ 3 مغز بادام رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ چھلکا اتار کر کھائیں ③ پانی اور چائے ایک ساتھ نہ پئیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

پان سے علاج

(بنا ہوا پان جس میں چونا اور کتھا لگا ہو وہ نقصان دیتا ہے)

★ پیشاب میں رکاوٹ :- ایک پان کے پتہ کے رس کو دودھ میں ملاکر میٹھا کر کے استعمال کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔

★ دل کے مریض:- ① ایک پان کا پتہ 2 گلاس پانی میں اُبالیں جب پانی آدھا رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے پی لیں۔ اس سے دل کی تکلیف کم ہوجائیگی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالیٰ

② پان ایک عدد، سونف ایک گرام، سبز پودینہ 3 گرام اور ادرک 2 گرام کا جوشاندہ بنا کر پی لینے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔

★ دردِ سر:- متاثرہ حصہ پر پان کے پتہ کا رس ملنا مفید ہے۔

★ عورت کا دودھ اتارنے کا نسخہ :- زچگی کے بعد اگر عورت کا دودھ نہ اتر رہا ہو تو زیتون کے تیل میں بھگویا ہوا پان کا پتہ چھاتی پر رگڑیں۔

تلسی سے علاج

★ تلسی کے پودے سے علاج کریں:

① تلسی کے پتے چبانے سے گرتے ہوئے دانت رک جاتے ہیں ② شہد میں پتوں کا رس ملا کر پینے سے چکر آنے بند ہوجاتے ہیں دماغ کیلئے فائدہ مند ہے۔

③ تلسی کا پودا گھر میں رکھا جائے تو ہوا کو صاف رکھتا ہے۔ ④ یہ پودا کینسر کے علاج میں بھی مفید ہے۔ ⑤ جوڑوں کے درد کیلئے بھی مفید ہے۔ ⑥ ہاتھ اور پاؤں کی جلن میں اسکا استعمال کیا جاتا ہے۔ ⑦ پھیپھڑوں کی بیماری کے جراثیم کو ختم کرتا ہے۔ ⑧ دل کی بیماری کیلئے تلسی کے پتوں کا عرق مفید ہے۔ ⑨ لیموں کا عرق اور تلسی کے پتوں کا عرق برابر لیکر چہرہ پر لگانے سے جلد کے مسام کھلتے، کیل اور مہاسے ختم ہوجاتے ہیں۔ ⑩ تلسی کے پتے اعصابی کمزوری کیلئے مفید ہیں۔ 5 پتے صبح و شام دھو کر چبالیں یا

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

چائے میں پکا کر تھوڑا سا لیموں کا عرق ملا کر یا جوشاندہ بنا کر پی لیں۔ ⑪ منہ میں پیدا ہونے والے انفیکشن اور زخموں کا انتہائی موثر علاج ہیں چند پتے چبانے سے یہ شکایت دور ہوجاتی ہے۔ ⑫ ملیریا اور ہڈی توڑ بخار میں تلسی کے 3 تازہ پتے چائے کی پتی کے ساتھ ابال کر پیئیں ۔شدید قسم کے بخار میں تلسی کے پتوں کا جوشاندہ جو نصف لیٹر پانی میں آدھا چمچہ چائے کا پسی ہوئی چھوٹی الائچی کے ساتھ تیار کیا ہوا ہو میٹھا کر کے اور دودھ ملا کر پینے سے بخار کی حدت کم ہوجاتی ہے۔ ⑬ تلسی دل کے امراض اور ان کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی کمزوری کیلئے انتہائی مفید ہے اس کا استعمال کولسٹرول کم کرتا ہے۔ ایک صحت مند آدمی بھی دن میں 2 بار تلسی کے 12 پتے چبا سکتا ہے۔ یہ خون کو صاف اور عام بیماریوں سے بھی بچاؤ کا ذریعہ ہے۔ ⑭ داد کے لئے تلسی کے 12 گرام پتے پانی کے ساتھ پیس کر یہ لیپ خارش کی جگہ پر لگائیں۔ ⑮ گلے کی خراش میں تلسی کے پتوں کا جوشاندہ پینے سے گلے کی خراش دور ہوجاتی ہے تھوڑا سا نمک ملا کر اسی جوشاندہ سے غرارہ کریں۔ ⑯ کوئی بھی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو فوری طور پر تلسی کے پتے پیس کر اس جگہ پر لگائیں جہاں کیڑے نے کاٹا ہو' زہر کا اثر ختم ہو جائے گا۔اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْز

★ تلسی کے بیج سے علاج :۔

① پیشاب کی نالی کا انفیکشن ، چھاتی کی بیماریاں اور سینہ کے درد کیلئے مفید ہے۔

② حمل کے دوران بھی اسکا استعمال مفید ہے۔③ اعصاب کیلئے مفید ہے۔ یاد داشت میں اضافہ کرتی ہے۔④ آنتوں کے کیڑے اور ہچکیوں کے مرض میں اکسیر ہے۔ ⑤ تلسی ملیریا کا کامیاب علاج ہے ۔⑥ تلسی کا عرق ،شہد،ادرک کا رس تینوں ہم وزن ملا کر استعمال کرنے سے زکام ، کھانسی اور بخار میں فائدہ ہوتا ہے۔⑦ تلسی کو گردوں کو تقویت دینے والی غذا تصور کیا جاتا ہے۔⑧ تلسی کے عرق کو شہد میں ملا کر چند ماہ مسلسل استعمال کرنے سے پتھری پیشاب کی نالی سے نکل جاتی ہے۔⑨ معدہ کی تیزابیت ، پیٹ کا درد، بدن کا درد ، سر کا درد اور دست میں جادوئی اثر دکھاتی ہے۔⑩ خون میں کولسٹرول کم

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کرتی ہے۔ ⑪ منہ کے السر کا بہترین علاج ہے۔ ⑫ دودھ میں اضافہ کیلئے زچہ کو کھلانا مفید ہے۔ ⑬ قوت مدافعت بڑھانے کیلئے 5 گرام تلسی کے سوکھے پتے آدھا لیٹر پانی میں جوش دیں پھر آدھا لیٹر دودھ ڈال کر ابالئے جب تقریبا آدھا رہ جائے تو چھان کر پورے دن میں تھوڑا تھوڑا پیئیں۔ ⑭ نیا خون پیدا کرتی ہے۔

⑮ وڑھ کے مرض کا کامیاب علاج ہے۔

تنگ لباس سے مردانہ کمزوری

تنگ لباس کی وجہ سے معدہ کو پھیلنے کی جگہ نہیں ملتی لہٰذا اندرون معدہ دباؤ بڑھنے لگتا ہے اور معدہ میں گیس (ہوا) بھر جاتی ہے۔ اس حالت میں کھانا کھایا جائے تو غذا نیچے نہیں اترتی اور معدہ میں بھری ہوئی گیس اسے اوپر کی طرف اچھالتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سینہ میں جلن ہونے لگتی ہے۔ جوتے کی ایڑھی ایک انچ سے زیادہ اونچی نہیں ہونی چاہئیے۔ زیادہ اونچی ایڑی سے پیر کی وضع متاثر ہوتی ہے، پنڈلی اور ران کے عضلات میں کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے اور چال غیر فطری ہوجاتی ہے۔ لباس خوش نما ہونے کے ساتھ ساتھ آرام دہ بھی ہو اور جسم سے اتنا نہ چپکے کہ بیماری (مردانہ کمزوری) کا پیش خیمہ بن جائے۔

تپ دق کا علاج و احتیاط

آنتوں یا پھیپھڑوں کی بڑھتی ہوئی کھانسی کھانستے ہوئے یا چھینکتے وقت ہمیشہ منہ کے آگے کپڑا رکھیں۔ عام کھانسی میں بھی یہ عمل کریں۔ شروع میں بہت احتیاط کریں کیونکہ اسی دوران جراثیم زیادہ منتقل ہوتے ہیں۔ ایک کمرہ میں زیادہ افراد نہ سوئیں۔ کم عمر بچوں بزرگوں اور بیمار افراد کو مریض سے دور رکھیں۔ ٹی بی سے متاثرہ جانور کا دودھ بھی استعمال نہ کریں، بغیر ابالے دودھ استعمال نہ کریں۔ دوران علاج ماں اپنے بچہ کو دودھ پلا سکتی ہے مگر جب بچہ قریب ہو تو کھانستے اور چھینکتے وقت منہ کے آگے کپڑا ضرور رکھیں۔ کسی کھانے پینے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کی چیز کا پرہیز نہیں جس چیز سے تکلیف میں اضافہ ہو وہ چھوڑ دیں۔ دوران علاج دوسری دوائیں مثلاً دل، دمہ یا شوگر کے ڈاکٹر کے مشورہ سے جاری رکھیئے۔ بچوں کو تپ دق سے بچاؤ کا ٹیکہ (بی سی جی) بر وقت ضرور لگوائیں۔ علاج :- روزانہ صبح، شام خالص شہد استعمال کریں اور اپنی صحت کے لئے ہر نماز کے بعد دعا مانگئے۔

تعزیت کے آداب

① تعزیت (مردے کے پسماندگان سے اظہارِ ہمدردی) کرنے میں بڑا ثواب ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:- ''جس نے اپنے مومن بھائی کی مصیبت میں اس سے تعزیت کی اللہ تعالیٰ اسے قیامت کے دن سبز حلہ (جنت کی اعلیٰ پوشاک) پہنائے گا جس پر قیامت کے دن رشک کیا جائیگا'' (ابن عساکر رحمہ اللہ)

تعزیت کی دعا:-

اِنَّ لِلّٰہِ مَا اَخَذَ وَ لَہٗ مَآ اَعْطٰی وَ کُلُّ شَیْئٍ عِنْدَہٗ

بِاَ جَلٍ مُّسَمًّی فَلْتَصْبِرْ وَلْتَحْتَسِبْ

(ترجمہ) ''بلاشبہ اللہ ہی کیلئے جو اس نے لے لیا اور اسی کا ہے جو اس نے عطا کیا اور ہر چیز کا اسکے ہاں ایک وقت مقرر ہے پس صبر کرو اور اللہ سے ثواب کی امید رکھو۔'' (بخاری)

② یتیم سے اظہار شفقت کرنا سنت ہے (احمد) ③ خط لکھ کر بھی تعزیت کی جاسکتی ہے (حاکم)

★ آپ ﷺ کا تعزیتی خط معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ کے بیٹے کی وفات پر:-

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

''اللہ کے رسول محمد ﷺ کی جانب سے معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ کے نام'':

تم پر سلامتی ہو، میں پہلے اللہ تعالیٰ کی حمد بیان کرتا ہوں، جس کے سوا کوئی معبود نہیں، حمد و ثنا کے بعد (دعا کرتا ہوں)، اللہ تعالیٰ تمہیں اجر عظیم عطا فرمائے اور صبر کی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

توفیق دے۔ ہمیں اور تمہیں شکر ادا کرنا نصیب فرمائے، اسلئے کہ بیشک ہماری جانیں ہمارا مال اور ہمارے اہل و عیال اللہ بزرگ و برتر کے خوشگوار عطیہ اور عارضی طور پر سپرد کی ہوئی امانات ہیں (اس اصول کے مطابق تمہارا بیٹا بھی تمہارے پاس اللہ کی امانت تھا) اللہ ربُّ العزّت نے تم کو خوشی کے ساتھ اس سے نفع اٹھانے اور جی بہلانے کا موقع دیا اور (اب) تم سے اسکو اجر عظیم کے عوض واپس لے لیا ہے، اللہ تعالیٰ کی خاص نوازش اور رحمت و ہدایت (کی تم کو بشارت) ہے اگر تم نے ثواب کی نیت سے صبر کیا۔ پس تم صبر (وشکر) کے ساتھ رہو، (دیکھو) تمہارا رونا دھونا تمہارے اجر کو ضائع نہ کر دے کہ پھر تمہیں شرمندگی اٹھانی پڑے اور یادرکھو کہ رونا دھونا کسی مرنے والے کو لوٹا کر نہیں لاتا اور نہ ہی غم کو دور کرتا ہے اور جو ہونے والا ہے وہ تو ہو کر رہے گا اور جو ہونا تھا وہ ہو چکا، والسلام۔" (ترمذی)

تقسیم وراثت شرعی کیجئے

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) "بلاشبہ جو لوگ یتیموں کا مال ناحق کھاتے ہیں وہ صرف اپنے پیٹ میں آگ بھر رہے ہیں اور عنقریب دہکتی ہوئی آگ میں داخل ہونگے۔"

(النسآء 4: آیت 10) ﴿مزید پڑھیئے تفسیر النسآء 4: آیات 7 تا 14، 19 تا 20 اور آیت: 23﴾

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ❶ "جس نے دوسرے کی ایک بالشت زمین بھی ناحق غصب کی تو قیامت کے دن اس ایک بالشت زمین کی مٹی ساتوں زمینوں سے نکال کر اسکا ہار بنا کر بطورِ عذاب، غصب کرنیوالے کے گلے میں ڈال دیا جائیگا۔" (بخاری)

❷ "جس نے کسی وارث کو میراث سے محروم کیا تو اللہ تعالیٰ اسکو جنت میں اسکے حصّہ سے محروم کر دینگے۔" (ابن ماجہ) ★ زندگی میں ماں اور باپ نے اپنی اولاد کو جو کچھ دیدیا مثلاً جہیز، تحفہ یا مالی مدد، اس کا میراث سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ مرنے کے بعد ورثہ شرعی طور پر تقسیم کریں۔ ❶ سب سے پہلے قرض ادا کریں۔ بیوی کا مہر بھی قرض

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ہے مُہر کی رقم ورثہ کے علاوہ ہے۔ بیوی یا بیوہ سے زبردستی مُہر معاف کرانا گناہ کبیرہ ہے اس طرح مُہر معاف کرانے سے مُہر معاف نہیں ہوتا ہے۔ ② جائز وصیت اگر ہے (مثلاً روزوں کا فدیہ، حج بدل، مسجد و مدرسہ کی تعمیر اور غیر وارث کو دینا) تو ایک تہائی وراثت کی رقم تک پوری کریں۔ غیر شرعی اور ناجائز وصیت (مثلاً سوئم، دسواں، چالیسواں برسی کرنا، قبر پر چادر چڑھانا، پکی قبر بنانا یہ سب بدعات ہیں) پوری نہیں کرنی چاہئے۔ اوپر دیے گئے کام کرنے کے بعد جلد از جلد وراثت تقسیم کر دیں۔ گھر کے استعمال کی تمام چیزیں حتیٰ کہ سوئی بھی وراثت میں شامل ہے۔ تمام ورثاء اگر کسی ایک کو کوئی چیز خوشی کے ساتھ تحفہ میں دے دیں تو یہ جائز ہے۔ میراث تقسیم نہ کرنا یا جان بوجھ کر دیر سے کرنا ظلم ہے۔ حق داروں کو ان کا حق نہ دینا خیانت ہے کیونکہ میراث حقوق العباد اور امانت ہے اور امانت میں خیانت گناہ کبیرہ ہے جس کا عذاب دنیا میں بھی ملتا ہے مثلاً مالی نقصان، بیماری یا حادثات اور آخرت میں الگ۔ اسلئے حقوق العباد (جس میں تقسیم میراث شامل ہے) جلد از جلد ادا کریں۔ کیونکہ ہمیں اپنی موت کا خود کو علم نہیں ہے۔ فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) ''کسی نفس کو نہیں معلوم کہ اس نے کل کیا کرنا ہے اور نہ (ہی) کسی کو یہ معلوم ہے کہ وہ کس زمین پر مرے گا۔'' (لقمان 31: آیت 34)

﴿یہ سوچا کہ کل کر دینگے اور آج مر گئے تو مقروض اور نادہندہ ہو کر مرے۔ اس طرح ہر نماز بھی وقت پر ادا کریں دنیاوی کام کرتے رہے اور مر گئے تو کم از کم ایک نماز کے مقروض مرے﴾

تکبر کا علاج

① رسول کریم ﷺ نے فرمایا:- ''دستر خوان پر گری ہوئی چیز (لقمہ) ہمیشہ صاف کر کے کھا لیا کرو۔ اسکو شیطان کیلئے نہ چھوڑو۔ اس سے رزق میں فراخی ہوتی ہے'' (مسلم)

﴿یہ تکبر کا بھی بہترین علاج ہے﴾

② بعض دوسری احادیث میں ہے کہ جو شخص دستر خوان پر گری ہوئی چیز اٹھا کر کھاتا ہے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

وہ جنت کی حوروں کے لئے (حق) مہر ہو جائے گا اور اللہ تعالیٰ اس کو اور اس کی اولاد کو جزام، برص اور جنون سے محفوظ رکھے گا۔ (مشکوٰۃ)

تھکن کا علاج

① فاطمہ رضی اللہ عنہا کو آپ ﷺ نے تھکن کا یہ علاج بتایا تھا: ''سوتے وقت سُبْحَانَ اللّٰہ 33 مرتبہ، اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ 33 مرتبہ اور 34 مرتبہ اَللّٰہُ اَکْبَرُ پڑھ لیا کرو۔'' (بخاری)

② لیموں کا شربت شکر ڈال کر پینے سے تھکن دور ہو جاتی ہے۔③ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد تھوڑی دیر (تقریباً 30 منٹ) آرام کریں یعنی قیلولہ کریں۔

تیزابیت کم کرنے کا علاج

① کھانے کے ساتھ (بالائی ہٹا کر) روزانہ تھوڑا دہی (بہتر ہے مکھن نکلے دودھ Skimmed Milk کا دہی) کھائیں۔

② دوپہر کا کھانا دہی سے روٹی کھائیں (خاص طور پر جب گھر سے باہر ہوں)

③ رات کو پیٹ بھر کر کھانا مضرِ صحت ہے، کھانے کے کم از کم 2 گھنٹے بعد سوئیں۔

④ رات کے کھانے کے بعد کم از کم آدھا گھنٹہ چہل قدمی کریں۔

⑤ روزانہ ایک کیلا صبح یا دوپہر میں کھائیں، تیزابیت کم کرتا ہے۔

⑥ رات سوتے وقت ایک بڑا چمچہ اسبغول کی بھوسی پانی میں بھگو کر کھائیں۔

⑦ ہفتہ میں 2 نفلی روزہ رکھیں افطاری اور سحری مختصر کھائیں۔

⑧ کم از کم 10 گلاس پانی روزانہ پئیں۔

⑨ کھیرا، ککڑی، گاجر، چقندر، سیب، شلجم، مولی پتوں سمیت کھائیں۔

⑩ میدہ، چینی، کولڈ ڈرنک اور اچار نہیں کھائیں۔ ﴿نوٹ: کولڈ ڈرنک تیزابیت اور صحت کیلئے انتہائی نقصان دہ ہے ان میں تیزابیت ہوتی ہے﴾

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ٹوٹی ہوئی ہڈی کی تکلیف کا علاج

① ایک لہسن کے جُوے کو گھی میں کڑکڑا کر کھانے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی اور فریکچر کی تکلیف کم ہوتی جاتی ہے۔زیادہ سے زیادہ دن میں 2بار ② تھوڑاسا گیہوں کا آٹا شہد کے ساتھ چاٹنے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی کی تکلیف کم ہوتی جاتی ہے۔

جادو ، شرکیہ تعویز اور عملیات بیماریوں کی جڑ ہیں

اکثر عاملوں نے روحانی اور قرآنی علاج کو محض کاروبار بنا لیا ہے ۔ نجومیوں اور عاملوں سے رجوع کرنے کی بنیادی وجہ جہالت اور کم علمی ہے ۔جادو، شرکیہ تعویز ، عملیات کرانے کی دوسری وجوہات معاشرہ میں پھیلی ہوئی بے چینی، افراتفری، خود غرضی بیروزگاری،ازدواجی جھگڑے،غربت ،تنگدستی، حسد،رقابت اور مذہب سے دوری کا نتیجہ ہیں۔بے شمار بے روزگار اور جرائم پیشہ لوگوں نے عاملوں کا روپ دھار لیا ہے۔ایسے پیروں،فقیروں اور عاملوں کی اکثریت محض باتو ں سے کام چلاکر رقم بٹور لیتی ہے۔ جب ان سے کوئی کام نہیں ہوتا تو وہ یہی کہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کی مرضی ہی ایسی تھی یہ عامل مایوس اور مجبور لوگوں کو سبز باغ دکھاکر نہ صرف ان سے بڑی رقوم وصول کرتے ہیں بلکہ بعض توعورتوں اور جوان لڑکیوں کو کئی کئی راتیں مزاروں پر اور انکے ڈیروں پر گزارنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ کسی بھی حالت میں ایسا نہیں کرنا چاہئے اکثر راتوں کو وہاں حرام کام ہوتے ہیں۔ یہ عملیات (جادو، ٹونہ ، شرکیہ تعویز،دھاگوں پر پڑھنا)دین و دنیا دونوں تباہ کردیتے ہیں اور بیماریوں کی جڑ ہیں۔اسلئے کہ اکثر یہ عامل اور جادوگر حرام چیزیں استعمال کرتے ہیں مثلاً الو کی چربی ،جانور کا خون، مردہ کی ہڈی، مکڑی ، یہ عمل انسان کو جلد خطرناک مریض بنادیتے ہیں۔ روحانی عامل اور نجومی مختلف ہتھکنڈے اختیار کرتے ہیں۔ان کی اکثریت شعبدہ باز اور دھوکہ باز

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ہوتی ہے ان لوگوں نے جدید ٹیکنالوجی سے فائدہ اٹھا کر لوگوں کو بیوقوف بنانے کا عمل بھی شروع کر رکھا ہے مثلاً ① بعض عامل ہتھیلی پر ایک خاص کیمیکل لگا کر ہاتھ ملاتے ہیں۔ جس سے ہتھیلی گرم محسوس ہوتی ہے لوگ اسے عامل کی روحانی قوت سمجھتے ہیں۔ ② کئی عامل پانی میں آگ لگا دیتے ہیں۔ اصل میں ایک کیمیکل ایسا آتا ہے جو مٹی کے تیل میں ڈوبا رہتا ہے، اس کیمیکل کا معمولی ذرہ بھی پانی لگنے سے آگ پکڑ لیتا ہے۔ ③ بعض عامل انگلی پر سیکرین لگا کر پانی کو میٹھا بنا دیتے ہیں۔

④ کئی عامل انڈوں سے بال نکالتے ہیں حالانکہ انڈہ میں سوراخ کر کے بال اندر داخل کئے جاتے ہیں اور پھر اسے ایلفی کے ذریعے جوڑا جاتا ہے۔

⑤ مختلف پیروں نے اپنے لئے سیکرٹری رکھے ہوتے ہیں جو سائلوں کے مسائل اور تمنائیں خفیہ اشاروں سے پیر کو بتادیتے ہیں اور پیر صاحب جب سائل کو اس کی آمد کا مقصد بتاتے ہیں تو وہ حیرت زدہ رہ جاتا ہے۔ ⑥ کئی عاملوں نے خفیہ اسپیکرز رکھے ہوتے ہیں جن سے نکلنے والی آواز کو ''جن'' کی آواز کہا جاتا ہے۔

⑦ بعض نجومی اور جوگی ''گیدڑ سنگھی'' کو دنیا کے تمام مسائل کا حل بتاتے ہیں وہ جس چیز کو گیدڑ سنگھی کہہ کر ہزاروں روپے میں فروخت کرتے ہیں وہ بکرے کی کٹی ہوئی دم ہوتی ہے۔

⑧ بیشتر عامل پانی میں ایک خطرناک دوا حل کر کے اور اس پر پھونک مار کر مختلف امراض کے مریضوں کو دیتے ہیں جس سے وہ عارضی طور پر ٹھیک ہوجاتے ہیں لیکن ایسی خطرناک ادویہ کے متواتر استعمال سے مریضوں کے گردہ بالآخر فیل ہوجاتے ہیں۔ ⑨ بعض شعبدہ باز ہاتھ کی صفائی سے سائلوں کی قمیصوں سے کیل نکالتے ہیں۔
⑩ بعض کم سن بچوں کے ذریعہ مستقبل کی پیشن گوئیاں کراتے ہیں۔ مرگی کے مرض کو آج بھی دیہات میں سایہ سمجھا جاتا ہے۔ مریض عجیب و غریب حرکات اور باتیں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کرتا ہے۔ لوگ ڈاکٹر کے پاس جانے کے بجائے عاملوں اور پیروں اور فقیروں کی طرف دوڑتے ہیں۔ درجنوں امراض ایسے ہیں جنکی بظاہر کوئی جسمانی وجہ سامنے نہیں آتی۔ انہیں نفسیاتی امراض کہتے ہیں۔ اس لئے ماہرین نفسیات ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے۔ ہسٹریا بھی ایک بیماری ہے جس میں عجیب و غریب دورہ پڑتے ہیں نظربد سے بھی برے نتائج سامنے آتے ہیں۔ اب یہ وبا امیروں میں بھی چلی گئی ہے۔ امیر لوگ ایسے عاملوں اور فقیروں کے پاس جاتے ہیں جنکے بہترین آفس اور بہترین گھر ہیں، جو لوگ ان عاملوں سے رجوع کرتے ہیں وہ اپنے ذہنی و جسمانی امراض کے سلسلے میں رجوع کرتے ہیں اور کئی اس لئے حاضری دیتے ہیں کہ انکا مرض کسی کی سمجھ میں نہیں آتا۔ لواحقین اور ملنے جلنے والے انہیں آسیب زدہ قرار دیکر عامل کے پاس جانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ان میں ایسی خواتین کی کثرت ہوتی ہے جن کے ہاں اولاد نہیں ہوتی یا وہ اولاد نرینہ سے محروم ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے کاروباری نقصان، بیٹیوں کی شادی میں رکاوٹ، ساس بہو کے جھگڑے، ترقی، مقدمہ، ذہنی سکون کی تلاش، راتوں رات امیر ہونیکی خواہش، لکی ڈرا مثلاً انعامی بانڈز (جو حرام ہیں اس لئے کہ سود کی رقم کو انعام کی شکل میں تقسیم کردیا جاتا ہے۔ جب سب سے پہلے اسٹیٹ بینک نے یہ اسکیم نکالی تھی تو اسوقت اخباروں میں صاف آیا تھا کہ سود کی رقم کو انعام کی شکل میں تقسیم کیا جائیگا۔ یہ انعام چونکہ سود ہے اس لئے یہ بھی حرام ہے) اکثر عورتیں اس بات کا تعویذ لیتی ہیں کہ انکے شوہر کہیں اور دلچسپی نہ لیں۔ نوجوان لڑکیاں اور لڑکے بھی پسند کی شادی اور محبت کرنے کیلئے ان سے رجوع کرتے ہیں۔ ❁ نوٹ: کیونکہ لٹنے والوں میں اکثریت غریب لوگوں (ماسی ڈرائیور چوکیدار) کی ہوتی ہے، اس لئے اُمرا کو چاہیئے کہ وہ اپنے نوکروں کو اس طرح کے کام نہ کرنے کی تلقین کرتے رہیں اور انکی مالی مدد بھی کرتے رہیں۔ ❁

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ **قرآن سے علاج کیجئے :-** ① قرآن حکیم تمام نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کے علاج کا سرچشمہ ہے ہر مسئلہ میں اللہ تعالیٰ سے رجوع کرنا چاہئے ہر چیز (صحت پیسہ، اولاد، شادی امتحانات میں کامیابی) صرف اور صرف اللہ ربّ العزت سے مانگئے صرف وہی دیتا ہے۔ ② روزانہ کم از کم ایک صفحہ قرآن ترجمہ وتفسیر کے ساتھ پڑھیئے۔

جادو سے حفاظت اور اسکا علاج (مع منزل)

قرآن کریم پورے کا پورا ظاہری و باطنی شفا اور رحمت ہی ہے جہاں سے بھی پڑھیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالیٰ شفاہی شفا ہے جیسا کہ فرمان الٰہی ہے :-

وَ نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ

(ترجمہ) ”اور ہم قرآن میں سے جو نازل کرتے ہیں وہ ایمان والوں کے لئے سراسر شفا اور رحمت ہے۔“ (بنی اسرائیل 17: آیت 82) لہٰذا نقش وتعویذ کے مقابلہ میں آیات قرآنیہ اور وہ دعائیں جو احادیث سے منقول ہیں یقیناً بہت ہی زیادہ مفید اور مؤثر ہیں۔ روزانہ کے عملیات میں انہیں چیزوں کا اہتمام کرنا چاہیئے۔ نبی کریم ﷺ نے دینی اور دنیاوی کوئی حاجت اور غرض ایسی نہیں چھوڑی جس کیلیئے دعا کا طریقہ تعلیم نہ فرمایا ہو۔ (صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم) جس شخص پر جادو یا جن یا نظر بد وغیرہ کا اثر ہو تو یہ دعائیں اور قرآنی آیات پڑھ کر دم کریں :-

① بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُّؤْذِيْكَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ

(ترجمہ) ”اللہ تعالیٰ کا نام لیکر میں آپ پر دم کرتا ہوں ہر اس چیز سے جو آپکو تکلیف دے ہر نفس کے شر سے یا حسد کرنے والی آنکھ کے شر سے۔ اللہ تعالیٰ آپکو شفا دے۔ میں اللہ تعالیٰ کا نام لیکر آپ پر دم کرتا ہوں۔“ (مسلم) (تین مرتبہ)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

② سورۂ فاتحہ، آیۃ الکرسی، سورۂ بقرہ کی آخری 2 آیات، سورۂ اخلاص اور معوذتین کو متاثرہ مقام پر دایاں ہاتھ پھیرتے ہوئے 3 مرتبہ پڑھ کر دم کریں۔ (بخاری)

③ 7 مرتبہ یہ دعا پڑھ کر مریض پر دم کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ شفا ہوگی:-

اَسْاَلُ اللّٰهَ الْعَظِیْمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ اَنْ یَّشْفِیَكَ (ترمذی)

(ترجمہ) ''میں عظیم اللہ سے سوال کرتا ہوں جو عرش عظیم کا مالک ہے کہ وہ آپکو شفا دے۔''

★ **احادیث رسول کریم ﷺ برائے جادو وسحر:-** ① ابی بن کعب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک اعرابی صحابی رضی اللہ عنہ آکر کہنے لگے: ''اے اللہ کے نبی ﷺ، میرا ایک بھائی ہے جس کو تکلیف ہے۔'' آپ ﷺ نے دریافت فرمایا کہ اسے کیا تکلیف ہے؟ صحابی رضی اللہ عنہ نے کہا کہ اس کو کچھ دیوانگی ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اسے میرے پاس لے آؤ۔ انہوں نے اسے لاکر رسول اکرم ﷺ کے سامنے بٹھا دیا آپ ﷺ نے اس پر مندرجہ ذیل آیات پڑھ کر دم کیں:-① سورۂ فاتحہ۔② سورۂ بقرہ2: آیات1 تا4۔③ سورۂ بقرہ 2:آیت 163 اور آیت الکرسی (بقرہ 2 : آیت 255) ④ سورۂ بقرہ کی آخری 3 آیات (بقرہ 2 : آیات 284 تا 286)

⑤ سورۂ آل عمران 3 : آیت 18۔⑥ (سورۂ اعراف 7 : آیات 54 تا 56)

⑦ سورۂ مؤمنون 23: آیات115 تا117۔ ﴿ایک روایت میں آیات115 تا118 تک ہے، لہٰذا آخری 4 آیات پڑھی جائیں تو بہتر ہے﴾

⑧ سورۂ اَلصّٰفّٰت 37 : آیات 1 تا 11 ⑨ سورہ حشر 59: آیات22 تا24۔

⑩ وَاَنَّهٗ تَعٰلٰى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَّلَا وَلَدًا (سورۂ جن 72 : آیت 3) قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ اور مُعَوِّذَتَیْنِ یعنی قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ (سورۂ۔112 تا 114) پس (ان آیات سے دم کرنے کے بعد) وہ شخص (تندرست ہوکر) ایسا کھڑا ہوا، گویا اس کو کبھی تکلیف ہوئی ہی نہیں تھی۔

(مسند احمد، ابن ماجہ)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

❷ عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے ایک بیمار آدمی کے کان میں (کچھ) پڑھا تو وہ آدمی صحت یاب ہو گیا۔ نبی کریم ﷺ نے پوچھا کہ آپ نے اس آدمی کے کان میں کیا پڑھا ہے؟ انہوں نے کہا کہ میں نے:-

اَفَحَسِبْتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنٰكُمْ عَبَثًا وَّاَنَّكُمْ اِلَيْنَا لَا تُرْجَعُوْنَ

سے سورت کے آخر تک (المومنون 23: آیات 115 تا 118) پڑھا۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ "اگر کوئی توفیق یافتہ آدمی یہ 4 آیات کسی پہاڑ پر پڑھ دیتا تو یقیناً وہ پہاڑ (بھی اپنی جگہ سے) ہٹ جاتا" (مجمع الزوائد) ❸ "آپ ﷺ پر جب جادو کیا گیا تو اس وقت مُعَوِّذَتَین (سورۂ فلق اور سورۂ ناس) نازل ہوئیں اور یہ دونوں سورتیں پڑھنے سے بحکم الٰہی آپ ﷺ سے جادو کا اثر جاتا رہا۔" (بخاری، مسلم۔ عن عباس رضی اللہ عنہما)

❹ جادو سے محفوظ رہنے کا طریقہ:- "صبح و شام آیۃ الکرسی (بقرہ 2: آیت 255) پڑھنے والا اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں آجاتا ہے"۔ (ترمذی) یعنی 24 گھنٹے۔

❺ "جس نے ہر نماز کے بعد آیۃ الکرسی پڑھی اسے موت کے سوا کوئی چیز جنت میں جانے سے نہیں روک سکتی۔" (نسائی، کتاب عمل الیوم واللّیلۃ)

★ ہر قسم کے جادو، ٹونے اور شرکیہ تعویذ کے ذریعہ میاں بیوی میں اختلاف یا کوئی اور ناجائز خواہشات کی تکمیل میں اللہ تعالیٰ کی مخلوق کو تکلیف دینا کفر ہے۔

★ شاہ ولی اللہ صاحب محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ اپنی کتاب "القول الجمیل" میں لکھتے ہیں: "یہ 33 آیات جادو کے اثرات کو دفع کرتی ہیں اور شیاطین، چوروں، درندوں اور جانوروں سے پناہ ہو جاتی ہے"۔ منتخب قرآنی آیات کو عرف عام میں منزل یا حرز اعظم بھی کہا جاتا ہے۔ حرز کے معنی حفاظت کے ہیں۔ منزل جادو کا علاج بھی ہے اور روزانہ پڑھنے والے پر اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جادو کا اثر بھی نہیں ہوگا۔ علاوہ ازیں کچھ آیات قرآنی علمائے کرام کے مجرّبات ہیں۔ ہر چند کہ یہ نبی کریم ﷺ سے منقول نہیں لیکن کسی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

شرعی قاعدہ (حکم) کی خلاف ورزی کئے بغیر ان سے استفادہ ممکن ہو تو:

مَنِ اسْتَطَاعَ اَنْ يَّنْفَعَ اَخَاهُ فَلْيَنْفَعْهُ (مسلم)

(ترجمہ)''جو اپنے بھائی کو نفع پہنچانے کی طاقت رکھے اسکو چاہیئے کہ وہ اپنے بھائی کو نفع پہنچائے۔'' کے تحت فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ (وَ اللّٰهُ اَعْلَمُ وَ عِلْمُهٗ اَتَمُّ)

★ فوائد اور طریقہ عمل:-

یہ ''منزل'' آسیب، جادو، جنون، شیاطین اور جنات کے برے اثرات، نظر بد، چوروں، ڈاکوؤں، درندوں، حاسدوں اور ہر ظالم کے ظلم اور شر سے حفاظت اور طاعون، وبا اور دیگر مہلک بیماریوں سے نجات کیلئے ایک مجرب عمل ہے۔ ''منزل'' پر عمل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ان آیات کو تمام اقسام کے خطرات سے حفاظت کیلئے روزانہ پڑھیں اور وقت ضرورت ان آیات کو پڑھ کر مریض پر دم کریں۔ مرض معمولی ہو تو دن میں ایک مرتبہ پڑھ کر دم کریں اور تکلیف زیادہ ہو تو صبح و شام پڑھ کر دم کریں مرض شدید ہو جائے تو اس سے بھی زیادہ پڑھکر دم کریں۔یاد رکھئے کہ عملیات اور دعاؤں میں زیادہ دخل پڑھنے والے کی نیت، توجہ اور یکسوئی کا ہوتا ہے جتنی زیادہ توجہ اور صدق دل اور یقین کامل سے انکو پڑھا جائیگا اتنا ہی زیادہ جلدی اثر ہو گا اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی۔ مریض خود پڑھ کر اپنے پر دم کرے تو اور بھی زیادہ بہتر ہے۔ (مولانا محمد طلحہؒ کاندھلوی)

آپ ﷺ کی مندرجہ بالا احادیث اور علمائے کرام کی منتخب آیات پر مبنی ''منزل'' درج ذیل ہے۔ علمائے کرام کی منتخب آیات کو ہم نے بریکٹ ﴿ ﴾ میں لکھ دیا ہے:-

صبر اصل میں دل کو شرعی اور تقدیری احکام پر ثابت قدم رکھتا ہے اور ایک ایسی عادت ہے جو انسان اپنے اندر پیدا کر لیتا ہے، جس سے وہ ہائے ہائے اور شکایت کرنے اور اعضا کو غیر مناسب حرکات سے بچائے رکھتا ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

منزل

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ○

①

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ○ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ○
مٰلِكِ يَوْمِ الدِّيْنِ ○ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ ○
اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ ○ صِرَاطَ الَّذِيْنَ اَنْعَمْتَ
عَلَيْهِمْ ۙ غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّآلِّيْنَ ○ (آمین)

② بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

الٓمّٓ ○ ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ ۛ فِيْهِ ۛ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ ○
الَّذِيْنَ يُؤْمِنُوْنَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيْمُوْنَ الصَّلٰوةَ وَمِمَّا رَزَقْنٰهُمْ
يُنْفِقُوْنَ ○

---

① (ترجمہ) ''اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔سب تعریفیں اللہ کو لائق ہیں جو رب ہیں ہر عالم کے۔ جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔ جو مالک ہیں روزِ جزا کے۔ ہم آپ ہی کی عبادت کرتے ہیں اور آپ ہی سے مدد چاہتے ہیں۔ ہم کو راستہ سیدھا دکھا دیجئے ۔ راستہ ان لوگوں کا جن پر آپ نے انعام فرمایا نہ کہ ان لوگوں کا جن پر آپ کا غضب ہوا اور نہ ہی ان لوگوں کا راستہ جو گمراہ ہو گئے۔'' (آمین) (الفاتحہ: آیات 1 تا 7)

② (ترجمہ) ''اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔ یہ کتاب ایسی ہے جس میں کوئی شبہ نہیں۔ راہ بتلانے والی ہے اللہ سے ڈرنے والوں کو۔ وہ لوگ ایسے ہیں جو یقین لاتے ہیں چھپی ہوئی چیزوں پر اور قائم رکھتے ہیں نماز کو اور جو کچھ دیا ہے ہم نے انکو اس میں سے خرچ کرتے ہیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

وَالَّذِيْنَ يُؤْمِنُوْنَ بِمَآ اُنْزِلَ اِلَيْكَ وَمَآ اُنْزِلَ مِنْ قَبْلِكَ ۚ
وَبِالْاٰخِرَةِ هُمْ يُوْقِنُوْنَ ۗ اُولٰٓئِكَ عَلٰى هُدًى مِّنْ رَّبِّهِمْ ۙ وَ
اُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ ○

③ وَاِلٰهُكُمْ اِلٰهٌ وَّاحِدٌ ۚ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ ○ ع

④ اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْحَيُّ الْقَيُّوْمُ ۚ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ ۗ
لَهٗ مَا فِى السَّمٰوٰتِ وَمَا فِى الْاَرْضِ ۗ مَنْ ذَا الَّذِىْ يَشْفَعُ عِنْدَهٗٓ
اِلَّا بِاِذْنِهٖ ۗ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ اَيْدِيْهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا يُحِيْطُوْنَ

اور وہ لوگ ایسے ہیں کہ یقین رکھتے ہیں اس کتاب پر بھی جو آپ ﷺ کی طرف اتاری گئی ہے اور اُن کُتب پر بھی جو آپ ﷺ سے پہلے اتاری جا چکی ہیں اور آخرت پر بھی وہ لوگ یقین رکھتے ہیں۔ بس یہی لوگ ہیں سیدھی راہ پر جو ان کے رب کی طرف سے ملی ہے اور یہی لوگ پورے کامیاب ہونے والے ہیں۔" (البقرہ 2: آیات 1 تا 5)

③ (ترجمہ) "اور (ایسا معبود) جو تم سب کے معبود بننے کا مستحق ہے وہ تو ایک ہی معبود (حقیقی) ہے اسکے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں (وہی) رحمٰن ہے اور (وہی) رحیم ہے" (البقرہ 2: آیت 163)

④ (ترجمہ) "اللہ (ایسا ہے) کہ اسکے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں۔ زندہ ہے۔ سنبھالنے والا ہے (تمام عالم کا) نہ اس کو اونگھ دبا سکتی ہے اور نہ ہی نیند۔ اسی کی ملکیت میں ہے سب کچھ جو آسمانوں میں ہیں اور جو کچھ زمین میں ہیں۔ ایسا کون ہے؟ جو اس کے پاس (کسی کی) سفارش کر سکے بغیر اس کی اجازت کے۔ وہ جانتا ہے ان کے تمام حاضر و غائب حالات کو،

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بِشَیْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖٓ اِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِیُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ ۚ
وَلَا یَئُوْدُهٗ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ ○
﴿ لَآ اِكْرَاهَ فِی الدِّیْنِ ۙۗ قَدْ تَّبَیَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَیِّ ۚ فَمَنْ یَّكْفُرْ
بِالطَّاغُوْتِ وَیُؤْمِنْۢ بِاللّٰهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ
الْوُثْقٰی ۗ لَا انْفِصَامَ لَهَا ۭ وَاللّٰهُ سَمِیْعٌ عَلِیْمٌ ○
اَللّٰهُ وَلِیُّ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا ۙ یُخْرِجُهُمْ مِّنَ الظُّلُمٰتِ اِلَی النُّوْرِ ۬ۥ
وَالَّذِیْنَ كَفَرُوْٓا اَوْلِیٰٓئُهُمُ الطَّاغُوْتُ ۙ یُخْرِجُوْنَهُمْ مِّنَ النُّوْرِ
اِلَی الظُّلُمٰتِ ۭ

اور وہ (لوگ) اس کے علم میں سے کسی چیز کو اپنے احاطہ علمی میں نہیں لا سکتے مگر جس قدر (علم دینا) وہ چاہے۔ اس کی کرسی کی وسعت نے تمام آسمانوں اور زمین کو گھیر رکھا ہے اور اللہ کو ان کی حفاظت کچھ گراں نہیں گزرتی۔ اور وہ عالی شان اور عظیم الشان ہے۔" (البقرہ 2: آیت 255)

(ترجمہ) ﴿"دین میں زبردستی نہیں (کیونکہ) ہدایت یقیناً گمراہی سے ممتاز ہو چکی ہے۔ جو شخص شیطان سے انکار کرے اور اللہ پر ایمان لائے (یعنی اسلام قبول کر لے) تو اس نے بڑا مضبوط حلقہ تھام لیا۔ جسکو کسی طرح کی شکست نہیں (ہو سکتی) اور اللہ خوب سننے، خوب جاننے والے ہیں۔ اللہ ساتھی ہے اُن لوگوں کا جو ایمان لائے انکو (کفر کی) تاریکیوں سے نکال کر نور (اسلام) کی طرف لاتا ہے اور جن لوگوں نے کفر کیا انکے ساتھی شیاطین ہیں وہ ان کو نورِ (اسلام) سے نکال کر کفر کی تاریکیوں کی طرف لے جاتے ہیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

أُولٰٓئِكَ أَصْحٰبُ النَّارِ ۚ هُمْ فِيهَا خٰلِدُونَ ۝

⑤ لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ وَإِنْ تُبْدُوا مَا
فِيٓ أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللّٰهُ ۖ فَيَغْفِرُ
لِمَنْ يَّشَآءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَّشَآءُ ۗ وَاللّٰهُ عَلٰى كُلِّ
شَيْءٍ قَدِيرٌ ۝ اٰمَنَ الرَّسُولُ بِمَآ أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَّبِّهٖ وَ
الْمُؤْمِنُونَ ۗ كُلٌّ اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَمَلٰٓئِكَتِهٖ وَكُتُبِهٖ وَرُسُلِهٖ ۚ
لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهٖ ۚ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۖ
غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ۝ لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا إِلَّا
وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

ایسے لوگ دوزخ میں رہنے والے ہیں (اور) یہ لوگ اس میں ہمیشہ رہیں گے۔"

اَلْعِیَاذُ بِاللّٰہِ (البقرہ 2: آیات 256 تا 257)

⑤ (ترجمہ) "اللہ ہی کی ملکیت ہے سب کچھ جو آسمانوں میں ہیں اور جو کچھ زمین میں ہیں اور جو باتیں تمہارے دلوں میں ہیں چاہے تم ان کو ظاہر کرو یا پوشیدہ رکھو اللہ تم سے اِن کا حساب لیں گے پھر (بجز کفر و شرک کے) جس کو چاہیں بخش دینگے اور جس کو چاہیں سزا دینگے اور اللہ ہر شے پر قادر ہیں۔ ایمان رکھتے ہیں رسول (ﷺ) اس پر جو ان کے پاس ان کے رب کی طرف سے نازل کی گئی ہے اور مومنین بھی۔ سب کے سب ایمان رکھتے ہیں اللہ کے ساتھ اور اس کے فرشتوں کے ساتھ اور اسکی کتابوں کے ساتھ اور اسکے پیغمبروں کے ساتھ کہ ہم اسکے پیغمبروں میں سے کسی میں فرق نہیں کرتے اور ان سب نے یوں کہا کہ ہم نے (آپ کا ارشاد) سنا اور خوشی سے مانا ہم آپکی بخشش چاہتے ہیں۔ اے ہمارے رب، آپ ہی کی طرف ہم سب کو لوٹنا ہے۔ اللہ کسی شخص کو مکلّف نہیں بناتا مگر اتنا ہی جتنی وہ طاقت رکھتا ہو۔ اس کو ثواب بھی اسی کا ملے گا جس ارادہ سے وہ کرے اور اس پر عذاب بھی اسی کا ہو گا جس ارادہ سے وہ کرے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَاْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَاعْفُ عَنَّا ۫ وَاغْفِرْ لَنَا ۫ وَارْحَمْنَا ۫ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ۝

⑥ شَهِدَ اللّٰهُ اَنَّهٗ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۙ وَالْمَلٰٓئِكَةُ وَاُولُوا الْعِلْمِ قَآئِمًا بِالْقِسْطِ ۭ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْعَزِيْزُ الْحَكِيْمُ ۝

﴿ قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَآءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ

اے ہمارے رب، ہمیں نہ پکڑنا اگر ہم بھول جائیں یا چوک جائیں۔ اے ہمارے رب اور ہم پر کوئی سخت حکم نہ بھیجئے جیسے ہم سے پہلے لوگوں پر آپ نے بھیجے تھے اور ہم پر ایسا کوئی بوجھ (دنیا یا آخرت کا) نہ ڈالیئے جس کو ہم سہار نہ سکیں اور درگذر کیجئے ہم سے اور بخش دیجئے ہم کو اور رحم کیجئے ہم پر۔ آپ ہمارے کارساز ہیں (اور کارساز طرف دار ہوتا ہے) سو آپ ہم کو کفار پر غالب کیجئے"۔ آمین

(البقرہ 2: آیات 284 تا 286)

⑥ (ترجمہ) "گواہی دی اللہ نے اس (بات) کی کہ بجز اس کی ذات کے کوئی معبود ہونے کے لائق نہیں اور فرشتوں نے بھی اور اہل علم نے بھی اور معبود بھی وہ اس شان کے ہیں کہ وہ عدل کیساتھ دنیا کو قائم رکھنے والے ہیں۔ اس کے سوا کوئی معبود ہونے کے لائق نہیں وہ زبردست ہیں حکمت والے ہیں۔" (آل عمران 3: آیت 18)

(ترجمہ) ﴿ "(اے محمد ﷺ، اللہ سے یوں) کہئے کہ اے اللہ، مالک تمام جہان کے۔ آپ جس کو چاہئیں ملک دے دیتے ہیں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

مِمَّنْ تَشَآءُ ز وَتُعِزُّ مَنْ تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَآءُ ط بِيَدِكَ الْخَيْرُ ط
اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَیْءٍ قَدِيْرٌ ○ تُوْلِجُ الَّيْلَ فِی النَّهَارِ وَتُوْلِجُ النَّهَارَ
فِی الَّيْلِ ز وَتُخْرِجُ الْحَیَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَیِّ ز
وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَآءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ○

(ال عمران 3 : آیات 26 تا 27)

⑦ اِنَّ رَبَّكُمُ اللّٰهُ الَّذِیْ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضَ
فِیْ سِتَّةِ اَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوٰی عَلَی الْعَرْشِ قف يُغْشِی الَّيْلَ
النَّهَارَ يَطْلُبُهٗ حَثِيْثًا لا وَّالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُوْمَ مُسَخَّرٰتٍۭ
بِاَمْرِهٖ ط اَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْاَمْرُ ط تَبٰرَكَ اللّٰهُ رَبُّ الْعٰلَمِيْنَ ○

اور جس سے چاہیں ملک لے لیتے ہیں اور جس کو چاہیں غالب کر دیتے ہیں اور جس کو چاہیں پست کر دیتے ہیں۔ سب بھلائی آپ ہی کے ہاتھ میں ہے بلاشبہ آپ ہر چیز پر پوری قدرت رکھنے والے ہیں۔ آپ رات کو دن میں داخل کر دیتے ہیں اور دن کو رات میں داخل کر دیتے ہیں اور آپ جاندار کو بے جان سے نکال لیتے ہیں (جیسے انڈہ سے بچہ) اور بے جان کو جاندار سے نکال لیتے ہیں (جیسے پرندہ سے انڈہ) اور آپ جس کو چاہتے ہیں بے شمار رزق عطا فرماتے ہیں۔" (ال عمران 3 : آیات 26 تا 27)

⑦ (ترجمہ) "بیشک تمہارا رب، اللہ ہے جس نے آسمانوں اور زمین کو 6 دنوں میں پیدا کیا پھر عرش پر قائم ہوا۔ چھپا دیتا ہے رات سے دن کو ایسے طور پر کہ وہ رات اس دن کو جلدی سے آلیتی ہے اور سورج اور چاند اور دوسرے ستاروں کو پیدا کیا ایسے طور پر کہ سب اس کے حکم کے تابع ہیں۔ یاد رکھو، اللہ ہی کیلئے خاص ہے خالق ہونا اور حاکم ہونا۔ بڑی خوبیوں سے بھرے ہوئے ہیں اللہ جو تمام عالم کے رب ہیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اُدْعُوْا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَّخُفْيَةً ؕ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَ ۚ ۝
وَلَا تُفْسِدُوْا فِي الْاَرْضِ بَعْدَ اِصْلَاحِهَا وَادْعُوْهُ خَوْفًا وَّطَمَعًا ؕ
اِنَّ رَحْمَتَ اللّٰهِ قَرِيْبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِيْنَ ۝

8 ﴿ قُلِ ادْعُوا اللّٰهَ اَوِ ادْعُوا الرَّحْمٰنَ ؕ اَيًّا مَّا تَدْعُوْا فَلَهُ الْاَسْمَآءُ
الْحُسْنٰى ۚ وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذٰلِكَ
سَبِيْلًا ۝ وَقُلِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَّلَمْ يَكُنْ لَّهٗ
شَرِيْكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ وَلِيٌّ مِّنَ الذُّلِّ وَكَبِّرْهُ تَكْبِيْرًا ۝ ﴾

تم لوگ اپنے رب سے دعا کیا کرو گڑگڑا کر اور چپکے چپکے بھی۔ (یاد رکھو کہ) اللہ ان لوگوں کو ناپسند کرتے ہیں جو حد سے نکل جائیں اور بعد اسکے کہ دنیا میں اسکی درستی کردی گئی ہے فساد مت پھیلاؤ اور اسکی (یعنی اللہ کریم کی) عبادت کیا کرو خوف وامید میں رہتے ہوئے۔ بیشک اللہ کی رحمت نزدیک ہے نیک کام کرنیوالوں سے۔

(سورۂ اعراف 7: آیات 54 تا 56)

(ترجمہ) ﴿"آپ فرما دیجئے کہ اللہ کہہ کر پکارو یا رحمٰن کہہ کر جس (نام) سے بھی پکارو گے، اس کے بہت اچھے (اچھے) نام ہیں اور اپنی نماز میں نہ تو بہت پکار کر پڑھئے اور نہ بالکل چپکے چپکے ہی پڑھئے بلکہ دونوں کے درمیان ایک طریقہ اختیار کر لیجئے اور کہہ دیجئے کہ تمام خوبیاں اسی اللہ (پاک) کیلئے خاص ہیں جو نہ اولاد رکھتا ہے اور نہ ہی کوئی سلطنت میں اسکا شریک ہے اور نہ کمزوری کی وجہ سے اسکا کوئی مددگار ہے اور اسکی بڑائیاں خوب بیان کیجئے۔"﴾ (بنی اسرائیل 17: آیات 110 تا 111) ...... اللہ اکبر

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑨ اَفَحَسِبْتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنٰكُمْ عَبَثًا وَّ اَنَّكُمْ اِلَيْنَا لَا تُرْجَعُوْنَ ○
فَتَعٰلَى اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ ۚ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ رَبُّ الْعَرْشِ
الْكَرِيْمِ ○ وَ مَنْ يَّدْعُ مَعَ اللّٰهِ اِلٰهًا اٰخَرَ ۙ لَا بُرْهَانَ
لَهٗ بِهٖ ۙ فَاِنَّمَا حِسَابُهٗ عِنْدَ رَبِّهٖ ۗ اِنَّهٗ لَا يُفْلِحُ الْكٰفِرُوْنَ ○
وَ قُلْ رَّبِّ اغْفِرْ وَ ارْحَمْ وَ اَنْتَ خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ ○ ع

⑩ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ
وَالصّٰٓفّٰتِ صَفًّا ۙ○ فَالزّٰجِرٰتِ زَجْرًا ۙ○ فَالتّٰلِيٰتِ ذِكْرًا ۙ○

---

⑨ (ترجمہ) ''ہاں تو کیا تم نے یہ خیال کیا تھا کہ ہم نے تم کو یونہی فضول (خالی از حکمت) پیدا کر دیا ہے اور (یہ خیال کیا تھا) کہ تم ہمارے پاس نہیں لائے جاؤ گے۔ سو اللہ بہت ہی عالی شان ہے جو بادشاہِ حقیقی ہے، اس کے سوا کوئی بھی لائقِ عبادت نہیں (اور وہ) عرشِ کریم کا مالک ہے اور جو شخص (اس امر پر دلیل قائم ہونے کے بعد) اللہ کے ساتھ کسی دوسرے الٰہ کو پکارے، جس (کے معبود ہونے) کی اس کے پاس کوئی دلیل بھی نہیں تو پھر اس کا حساب اسی کے رب کے ہاں ہو گا یقیناً کفار کو فلاح نہ ہو گی اور آپ یوں کہا کریں کہ'' اے میرے رب (میری خطائیں) معاف کر دیجئے اور رحم کر دیجئے اور آپ تو سب رحم کرنے والوں سے بڑھ کر رحم کرنیوالے ہیں۔''

(المومنون23: آیات115 تا118)

⑩ (ترجمہ)'' اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں قسم ہے ان فرشتوں کی جو صف باندھ کر کھڑے ہوتے ہیں پھر ان فرشتوں کی جو ڈانٹنے والے ہیں پھر ان فرشتوں کی جو ذکر اللہ کرنے والے ہیں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

إِنَّ إِلٰهَكُمْ لَوَاحِدٌ ۝ رَبُّ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ
الْمَشَارِقِ ۝ إِنَّا زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةٍ الْكَوَاكِبِ ۝ وَحِفْظًا
مِّنْ كُلِّ شَيْطٰنٍ مَّارِدٍ ۝ لَا يَسَّمَّعُوْنَ إِلَى الْمَلَإِ الْأَعْلٰى وَيُقْذَفُوْنَ
مِنْ كُلِّ جَانِبٍ ۝ دُحُوْرًا وَّلَهُمْ عَذَابٌ وَّاصِبٌ ۝ إِلَّا مَنْ خَطِفَ
الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهٗ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ۝ فَاسْتَفْتِهِمْ أَهُمْ أَشَدُّ خَلْقًا أَمْ
مَّنْ خَلَقْنَا ۚ إِنَّا خَلَقْنٰهُمْ مِّنْ طِيْنٍ لَّازِبٍ ۝

⑪ ﴿ يٰمَعْشَرَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوْا مِنْ أَقْطَارِ
السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوْا ۚ لَا تَنْفُذُوْنَ إِلَّا بِسُلْطٰنٍ ۝

کہ تمہارا معبود (برحق) ایک ہے۔وہ رب ہے آسمانوں کا اور زمین کا اور جو کچھ ان کے درمیان میں ہے اور رب ہے مشرقوں کا۔ ہم ہی نے رونق دی ہے آسمانِ دنیا کو ستاروں سے اور حفاظت بھی کی ہے ہر شریر شیطان سے۔ کان بھی نہیں لگا سکتے وہ شیاطین عالم بالا کی طرف اور وہ ہر طرف سے دھکے دیئے جاتے ہیں اور ان کیلئے دائمی عذاب ہو گا مگر جو (شیطان) کچھ خبر لے ہی بھاگے تو ایک دہکتا ہوا شعلہ اس کے پیچھے لگ جاتا ہے۔ تو آپ ان سے پوچھئے کہ یہ لوگ بناوٹ میں زیادہ سخت ہیں یا ہماری پیدا کی ہوئی یہ چیزیں ؟ (کیونکہ) ہم نے ان لوگوں کو چپکنے والی مٹی سے پیدا کیا ہے"۔ (الصّٰفّٰت 37 : آیات 1 تا 11)

⑪ (ترجمہ) ﴿ " اے گروہ جن اور انسان، اگر تم میں یہ طاقت ہے کہ آسمان اور زمین کی حدود سے کہیں باہر نکل جاؤ تو نکل کے دیکھو (ہم بھی دیکھیں) مگر نہیں نکل سکتے بغیر زور کے (اور تم میں زور ہے نہیں)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ○ یُرْسَلُ عَلَیْکُمَا شُوَاظٌ مِّنْ نَّارٍ ۙ
وَّ نُحَاسٌ فَلَا تَنْتَصِرٰنِ ۚ ○ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ○ فَاِذَا
انْشَقَّتِ السَّمَآءُ فَکَانَتْ وَرْدَةً کَالدِّهَانِ ۚ ○ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ
رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ○ فَیَوْمَئِذٍ لَّا یُسْئَلُ عَنْ ذَنْۢبِهٖٓ اِنْسٌ وَّ
لَا جَآنٌّ ۚ ○ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ○ ﴾

⑫ ﴿لَوْ اَنْزَلْنَا هٰذَا الْقُرْاٰنَ عَلٰی جَبَلٍ لَّرَاَیْتَهٗ خَاشِعًا
مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْیَةِ اللّٰهِ ؕ وَ تِلْکَ الْاَمْثَالُ نَضْرِبُهَا
لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ یَتَفَکَّرُوْنَ ○﴾ هُوَ اللّٰهُ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ
اِلَّا هُوَ ۚ عٰلِمُ الْغَیْبِ وَ الشَّهَادَةِ ۚ هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ ○

(اے جن و انس،) تم اپنے رب کی کون کونسی نعمت جھٹلاؤ گے۔ تم دونوں پر (قیامت کے دن) آگ کا شعلہ اور دھواں چھوڑا جائیگا پھر تم اس کو کہیں بھی ہٹا نہ سکو گے)۔ (اے جن و انس) اپنے رب کی کون کون سی نعمتوں کے منکر ہو جاؤ گے ۔ پس جب آسمان پھٹ جائیگا اور ایسا سرخ ہو جائیگا جیسے سرخ چمڑا۔ (اے جن و انس) تو تم اپنے رب کی کون کونسی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔ تو اس دن کسی جرم کے متعلق نہ پوچھا جائیگا۔ (اے جن و انس) تم اپنے رب کی کون کونسی نعمتوں کے منکر ہو جاؤ گے۔"﴾

(الرحمٰن 55: آیات 33 تا 40)

⑫ (ترجمہ) ﴿"اگر ہم نے اس قرآن کو کسی پہاڑ پر اتارا ہوتا تو (اے مخاطب) تو اس کو دیکھتا کہ اللہ کے خوف سے دبا جاتا اور پھٹ جاتا اور ہم ان مثالوں کو لوگوں کیلئے بیان کرتے ہیں تا کہ وہ سوچیں﴾ ۔وہ ایسا معبود ہے کہ اس کے سوا کوئی اور معبود (بننے کے لائق) نہیں، وہ جاننے والا ہے ہر پوشیدہ اور ظاہر چیز کا۔ وہ بڑا ہی مہربان رحم والا ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

هُوَ اللّٰهُ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْمَلِكُ الْقُدُّوْسُ السَّلٰمُ
الْمُؤْمِنُ الْمُهَیْمِنُ الْعَزِیْزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ ؕ سُبْحٰنَ اللّٰهِ
عَمَّا یُشْرِكُوْنَ ۝ هُوَ اللّٰهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ
الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰی ؕ یُسَبِّحُ لَهٗ مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۚ
وَهُوَ الْعَزِیْزُ الْحَكِیْمُ ۝

13 بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿قُلْ اُوْحِیَ اِلَیَّ اَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوْٓا اِنَّا سَمِعْنَا قُرْاٰنًا عَجَبًا ۝
یَّهْدِیْٓ اِلَی الرُّشْدِ فَاٰمَنَّا بِهٖ ؕ وَلَنْ نُّشْرِكَ بِرَبِّنَآ اَحَدًا ۝

وہ ایسا معبود ہے کہ اس کے سوا کوئی اور معبود نہیں وہ بادشاہ ہے۔ (سب عیوب سے) پاک ہے سالم ہے۔ امن دینے والا ہے۔ نگہبانی کرنے والا زبردست ہے۔ خرابی کا درست کر دینے والا ہے۔ بڑی عظمت والا ہے اللہ (جس کی شان یہ ہے) لوگوں کے شرک سے پاک ہے۔ وہ معبود (برحق) ہے۔ پیدا کرنے والا ہے۔ ٹھیک ٹھیک بنانے والا ہے (یعنی ہر چیز کو حکمت کے مطابق بناتا ہے) صورت بنانے والا ہے۔ اس کے اچھے اچھے نام ہیں (ہر چیز) اس کی تسبیح کرتی ہے جو بھی آسمانوں اور زمین میں ہے اور وہی زبردست حکمت والا ہے۔" (سورۂ حشر 59: آیات 21 تا 24)

13 (ترجمہ) "اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔ ﴿آپ (ان لوگوں سے) کہئے کہ میرے پاس اس بات کی وحی آئی ہے کہ جنات میں سے ایک جماعت نے قرآن سنا پھر اپنی قوم میں واپس جا کر انہوں نے کہا کہ ہم نے ایک عجیب قرآن سنا (جو) راہ راست بتلاتا ہے۔ ہم تو اس پر ایمان لے آئے اور ہم اپنے رب کے ساتھ کسی کو شریک نہیں بنائینگے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

وَّ اَنَّهٗ تَعٰلٰى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَّ لَا وَلَدًا ۙ وَّ
اَنَّهٗ كَانَ يَقُوْلُ سَفِيْهُنَا عَلَى اللّٰهِ شَطَطًا ۙ

⑭ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ يٰۤاَيُّهَا الْكٰفِرُوْنَ ۙ لَاۤ اَعْبُدُ مَا تَعْبُدُوْنَ ۙ
وَلَاۤ اَنْتُمْ عٰبِدُوْنَ مَاۤ اَعْبُدُ ۚ وَلَاۤ اَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُّمْ ۙ وَ
لَاۤ اَنْتُمْ عٰبِدُوْنَ مَاۤ اَعْبُدُ ؕ لَكُمْ دِيْنُكُمْ وَلِيَ دِيْنِ ۠

⑮ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ۚ اَللّٰهُ الصَّمَدُ ۚ

اور انہوں نے یہ بھی بیان کیا کہ ہمارے رب کی بڑی شان ہے اس نے نہ کسی کو بیوی بنایا اور نہ اولاد اور ہم میں جو احمق ہوئے ہیں وہ اللہ کی شان میں حد سے بڑھی ہوئی باتیں کہتے ہیں۔ (سورۂ جن 72: آیات 1 تا 4)

⑭ (ترجمہ) ”اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں آپ (ان کفار سے) کہہ دیجئے کہ اے کفار، (میرا اور تمہارا طریقہ ایک نہیں ہوسکتا) نہ میں تمہارے معبودوں کی پرستش کرتا ہوں اور نہ تم میرے معبود کی پرستش کرتے ہو اور نہ (آئندہ مستقبل میں) میں تمہارے معبودوں کی پرستش کرونگا اور نہ تم میرے معبود کی پرستش کروگے۔ تمہارے لئے تمہارا دین اور میرے لئے میرا دین ہے۔“ (سورۂ کافرون: 109)

⑮ (ترجمہ) ”اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔ آپ (ان لوگوں سے) کہہ دیجئے کہ وہ یعنی اللہ (اپنے کمالِ ذات و صفات میں) ایک ہے اللہ (ایسا) بے نیاز ہے کہ وہ کسی کا محتاج نہیں (اور اس کے سب محتاج ہیں)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

لَمْ يَلِدْ ۙ وَلَمْ يُوْلَدْ ﴿۳﴾ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ كُفُوًا اَحَدٌ ﴿۴﴾

⑯ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿۱﴾ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿۲﴾ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا
وَقَبَ ﴿۳﴾ وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِى الْعُقَدِ ﴿۴﴾ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ﴿۵﴾

⑰ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿۱﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿۲﴾ اِلٰهِ النَّاسِ ﴿۳﴾

اسکی کوئی اولاد نہیں اور نہ وہ کسی کی اولاد ہے اور نہ کوئی اس کے برابر کا ہے۔"

(سورۂ اخلاص:112)

⑯ (ترجمہ) "اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔ آپ (رب کی پناہ مانگنے کے لئے) کہئے کہ میں صبح کے مالک کی پناہ لیتا ہوں تمام مخلوقات کے شر سے اور (بالخصوص) اندھیری رات کے شر سے جب وہ رات چھا جائے (اور رات میں شر کا احتمال زیادہ ہوتا ہے) اور (بالخصوص گنڈے کی) گرہوں پر پڑھ پڑھ کر پھونکنے والیوں کے شر سے اور حسد کرنیوالے کے شر سے جب وہ حسد کرنے لگے۔" (سورۂ فلق 113)

⑰ (ترجمہ) "اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔ آپ کہئے (جس طرح کہ سورۂ فلق میں گزرا) کہ میں انسانوں کے مالک، انسانوں کے بادشاہ انسانوں کے معبود کی پناہ لیتا ہوں،

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ ۙ الْخَنَّاسِ ۝۴ الَّذِیْ یُوَسْوِسُ فِیْ صُدُوْرِ النَّاسِ ۝۵ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝۶

وسوسہ ڈالنے (اور) پیچھے ہٹ جانے والے (شیطان) کے شر سے جو لوگوں کے دلوں میں وسوسہ ڈالتے ہیں، خواہ وہ (وسوسہ ڈالنے والا) جن ہو یا انسان۔"

(سورۃ الناس 114)

★ اسکے بعد درج ذیل مسنون دعائیں مانگئے :-

① اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

(ترجمہ) "میں اللہ ربّ العزت کے پورے کلمات کی پناہ لیتا ہوں ہر اس چیز کی برائی سے جو اس نے پیدا کی ہے۔" (مسلم) (3 مرتبہ پڑھیں)

② 3 مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ پڑھ کر 7 مرتبہ یہ دعا پڑھیں :

اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰہِ وَ قُدْرَتِہٖ مِنْ شَرِّ مَآ اَجِدُ وَ اُحَاذِرُ

(ترجمہ) " اللہ کی عزت اور اسکی قدرت کی پناہ لیتا ہوں اس چیز کے شر سے جس کی تکلیف مجھے تڑپا رہی ہے اور جس سے میں خوف زدہ ہو رہا ہوں۔" (مسلم)

③ بِسْمِ اللّٰہِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَ اسْمِہٖ شَیْئٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَآءِ وَھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ

(ترجمہ) "اللہ تعالیٰ کے نام سے (جس کے حکم کے بغیر) کوئی چیز آسمانوں اور زمینوں میں تکلیف نہیں دے سکتی اور وہ سننے والا جاننے والا ہے۔" (مسلم، ترمذی)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

④ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْئٍ يُؤْذِيْكَ وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ

(ترجمہ) ''میں اللہ کریم کا نام لے کر تجھ پر دم کرتا ہوں ہر اس چیز سے بچانے کیلئے جو تجھے تکلیف دیتی ہے اور ہر نفس کے شر سے اور ہر حاسد کی آنکھ کے شر سے۔ اللہ تعالیٰ تجھے شفا دے۔ اللہ ربّ العزّت کا نام لیکر میں تجھ پر دم کرتا ہوں۔'' (مسلم)

﴿ نوٹ :- اول و آخر نماز والا درود بھی پڑھیئے ۔ مریض خود نہ پڑھ سکتا ہو تو آپ پڑھ کر دم کر دیں اور پھر خلوص دل سے صحت کیلئے اللہ ربّ العزّت سے دعائیں مانگیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جلد ہی صحت یاب ہو جائیں گے۔﴾

جراثیمی و کیمیائی حملہ سے بچاؤ

ان حملوں سے بچنے کیلئے مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کیجئے خاص طور پر جب آپ کو علم ہو جائے کہ دشمن نے Biological یا Chemical حملہ کردیا ہے۔ عام حالات میں بھی یہ کام کریں تو بہت ہی بہتر ہے :۔ ① گوشت نہ کھائیں ۔ جانور کے گوشت میں جراثیم پائے جا سکتے ہیں ۔ کھانا بھی کم سے کم کھائیں ۔ سبزیاں، پھل اور دالوں کو پہلے اچھی طرح گرم پانی سے دھولیں ۔ خوراک خوب پکا کر استعمال کریں

② جلد سے جلد حفاظتی ٹیکہ لگوائیں۔ ③ روزانہ نیم گرم پانی اور اچھے صابن مثلاً Soap Dettol سے نہائیں یا نہانے کے پانی میں چند قطرے ڈیٹول کے ڈال کر یا نیم کے چند پتے پانی میں ابال کر ایک پیالی اسکا جوشاندہ پانی میں ڈال کر نہایئے

④ استعمال سے پہلے تمام گھریلو برتن بلیچنگ پوڈر سے دھوئیں ⑤ اپنے جسم میں قوت مدافعت بڑھائیں۔ روزانہ پیدل چلیں پورے دن میں ابلا ہوا پانی 12 گلاس پیئیں۔ (پانی کم از کم 5 منٹ ابالیئے) ⑥ روزانہ ایک گولی وٹامن سی اور ایک گولی بی کمپلیکس کھائیں ⑦ اپنے گھر کو پسو، چوہے، مچھر، لال بیگ اور گندے جانوروں (مثلاً کتا) سے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

پاک رکھیئے ۔کیڑے مار دوا استعمال کریں ⑧ حملہ کے دنوں میں ناک اور منہ ڈھانپ کر رکھیئے ⑨ وقفہ وقفہ سے آنکھوں کو دھوتے رہئے اور غرارہ کے ساتھ کلیاں بھی کرتے رہیئے ⑩ جانوروں کا دودھ 3 دفعہ ابال کر استعمال کریں ⑪ جو لوگ جانوروں کا کاروبار کرتے ہیں یا جانوروں کے قریب زیادہ رہتے ہیں وہ صفائی کا خیال رکھیں

⑫ مریض کو الگ رکھنے کی ضرورت نہیں۔ مریض کے کپڑے اور دیگر اشیا ہر دفعہ استعمال سے پہلے بہت اچھی طرح ابلتے ہوئے پانی سے دھوئیں۔

جلنے کا علاج

① جلے ہوئے حصہ کو فوراً ٹھنڈے پانی یا برف میں 5-3 منٹ تک رکھیں، اگر یہ نہ ملے تو ٹوتھ پیسٹ کا لیپ کر دیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ جلن بھی نہیں ہوگی اور چھالہ بھی نہیں پڑے گا۔ (معمولی سی جلن اگر ہوگی بھی تو تھوڑی دیر بعد خود بخود کم ہو کر ختم ہو جائے گی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی) ② جلے ہوئے حصہ پر خوب پکے ہوئے کیلے کو اچھی طرح مسل کر چپکا دیں اور پٹی باندھ دیں اس سے بھی فوراً سکون آجاتا ہے

③ گرم پانی یا بھاپ سے جل جانے کی صورت میں جلے ہوئے حصہ پر چاول کا آٹا چھڑکنے سے آرام آجاتا ہے۔ ④ جلے ہوئے زخم پر انڈہ کی صرف سفیدی لگانے سے زخم صحیح ہو جاتا ہے اور داغ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی ⑤ پسی ہوئی ہلدی پانی میں گھول کر جلی ہوئی جگہ پر لیپ کریں خشک ہونے پر بار بار لیپ کریں۔

⑥ جلی ہوئی جگہ پر کچا آلو پیس کر لیپ کریں ⑦ ہڑ کو جلا کر باریک پیس لیں اور ویزلین میں ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔اس سے جلن کم ہوگی۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

جِلد کی خشکی اور جسم کی تھکاوٹ کا علاج

① جلد کی خشکی اور جسم کی تھکاوٹ دور کرنے میں زیتون کے تیل سے بڑھ کر کوئی اور تیل نہیں اگر آپ کو خشکی ہے تو آپ روزانہ زیتون کے تیل کی مالش کریں ۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ چند ہی دنوں میں خشکی ختم ہو جائے گی۔ ② چنے کے بیسن کو گیلا کرنے کے بعد جسم

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

پر شیمپو کی طرح لگائیں اور چند منٹ بعد نہا لیں جلد کی خشکی ختم ہو جائے گی اور سر کے بال چکنے، ملائم اور سیاہ رہیں گے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی

جنسی امراض سے بچاؤ کے طریقے

❶ خیالات کو پاکیزہ رکھیں۔ زیادہ تر ذکر الٰہی میں مصروف رہیں۔ ''بہترین ذکر لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ ہے'' (ترمذی)

❷ گناہوں سے بچیں، مثلاً فحش لٹریچر، فلمیں، ڈرامہ اور نامحرموں سے ملنا۔ (روزانہ کچھ نہ کچھ تلاوت قرآن ضرور کریں)۔

❸ روزانہ بعد نماز فجر پیدل چلیں۔ کم از کم ایک گھنٹہ ہلکی ورزش کریں۔ ہر پیر اور جمعرات کا روزہ رکھیں۔ ❹ ہر روز صبح تازہ پانی سے غسل کریں۔

❺ صاف ستھرے کپڑے پہنیں ترجیحاً سفید۔

❻ پھل، سبزیوں اور پانی کا زیادہ استعمال کریں (روزانہ 12 گلاس پانی پئیں)۔ گوشت، مچھلی اور انڈہ کم کھائیں۔

❼ رات کا کھانا سونے سے 2 گھنٹے پہلے کھائیں اور سونے سے پہلے پیشاب ضرور کریں۔ وضو کر کے سوئیں۔ ❽ ہفتہ میں 3 بار آدھا چمچہ پسا ہوا دھنیا (پوڈر) کھائیں۔

❾ ہر نماز کے بعد یہ دعا دل سے مانگیئے:

اَللّٰهُمَّ اِنِّیۡ اَعُوۡذُ بِكَ مِنۡ شَرِّ سَمۡعِیۡ وَ شَرِّ بَصَرِیۡ
وَشَرِّ لِسَانِیۡ وَشَرِّ قَلۡبِیۡ وَ شَرِّ مَنِیِّیۡ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں اپنے کان کی برائی اور اپنی آنکھ کی برائی اور اپنی زبان کی برائی سے اور اپنے دل کی برائی اور اپنی منی کی برائی سے۔'' (ترمذی)

❿ ہفتہ میں صرف 3 بار ہرے ناریل کا پانی پئیں۔ ٹھنڈے پھل زیادہ کھائیں۔ شادی جلدی کریں۔ یہ باپ کا فرض ہے۔ ورنہ گناہ گار ہوگا۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

جھگڑے، بداخلاقی، نفس کی برائی اور بدبختی کا علاج

آپ ﷺ ان دعاؤں کو پڑھ کر جھگڑے، نفاق اور بداخلاقی سے پناہ مانگتے تھے:

① اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الشِّقَاقِ وَ النِّفَاقِ وَسُوْءِ الْاَخْلَاقِ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میں (لڑائی) جھگڑے، نفاق اور بد اخلاقی سے۔آپکی پناہ چاہتا ہوں۔'' (ابوداؤد۔عن ابی ہریرہ رضی اللہ عنہ)

② اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الْاَخْلَاقِ وَالْاَعْمَالِ وَالْاَهْوَآءِ وَ الْاَدْوَآءِ

(ترجمہ) ''اے اللہ کریم، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں بری عادات، برے کاموں اور بری خواہشات اور بری بیماریوں سے۔'' (ترمذی)

③ اَللّٰهُمَّ اَلْهِمْنِیْ رُشْدِیْ وَاَعِذْنِیْ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میرے دل میں بھلائی ڈال دیجئے اور مجھے میرے نفس کی برائی سے بچائیے۔'' (ترمذی)

④ اَللّٰهُمَّ اٰتِ نَفْسِیْ تَقْوٰهَا وَزَكِّهَا اَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكّٰهَا اَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا

(ترجمہ) '' اے اللہ، میرے نفس کو اسکی پرہیزگاری عطا فرمائیے اور اسکو پاک کر دیجئے۔آپ ہی سب سے بہتر پاک کرنے والے ہیں اور آپ ہی اسکے کارساز اور مالک ہیں۔'' (بخاری، مسلم)

⑤ اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَعُوْذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَآءِ وَدَرْكِ الشَّقَآءِ وَسُوْءِ الْقَضَآءِ وَشَمَاتَةِ الْاَعْدَآءِ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

(ترجمہ)''اے اللہ، ہم (ہر) مصیبت کی سختی سے اور بدبختی میں پڑجانے سے اور تقدیر کے فیصلہ سے جو ہمارے حق میں اچھا نہ ہو اور دشمنوں کے خوش ہونے سے آپ کی پناہ چاہتے ہیں۔'' (بخاری) ★ یوسف علیہ السلام نے کہا تھا:

⑥ وَمَآ أُبَرِّئُ نَفْسِیْ ۚ اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌ بِالسُّوْٓءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّیْ ؕ اِنَّ رَبِّیْ غَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ

(ترجمہ)''اور میں اپنے آپکو اچھا نہیں کہتا کیونکہ نفس تو برائی ہی کی ترغیب دیتا ہے مگر (یہ کہ وہ ایسا نفس ہو) جس پر میرا رب مہربان ہو۔ بے شک میرا رب بخشنے والا مہربان ہے''۔ (یوسف 12 : آیت 53)

اس آیت کو بار بار روزانہ پڑھیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ آپ نفس کی برائی سے بچ کر پرہیزگار بن جائینگے۔ کوشش کریں یہ آیت زبانی یاد کرلیں۔

جھوٹ بولنے سے بیماریاں اور ان کا علاج

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ①''اے ایمان والو، اللہ سے ڈرو اور سچے لوگوں کے ساتھ ہوجاؤ۔''(توبہ 9 : آیت 119)

② جھوٹ بولنے والوں پر اللہ کی لعنت۔ (اٰل عمران 3 : آیت 61)

﴿وضاحت: ایک انسان دوسرے انسان کو لعنت کرے تو وہ لڑنے مرنے کو تیار ہو جاتا ہے۔ سوچیئے، اگر اللہ جھوٹ بولنے والوں پر لعنت کردے تو پھر ان کا کیا حال ہوگا﴾

③ ''سچ کو جھوٹ کے ساتھ مت ملاؤ اور جان بوجھ کر سچ بات کو نہ چھپاؤ۔'' (البقرہ 2 : آیت 42)۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ① ''جھوٹ ذہنی خلجان کا باعث ہے اور سچ ذہنی اطمینان کا باعث ہے۔'' (مشکوٰۃ) ② ''جب بندہ جھوٹ بولتا ہے تو اسکی بدبو سے (اعمال لکھنے والا) فرشتہ ایک میل دور بھاگ جاتا ہے۔'' (ترمذی)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

3 ''جھوٹ کو گناہ کبیرہ اور منافق کی 3 علامات میں سے ایک علامت بتایا ہے۔'' (بخاری)

★ غصّہ، حسد، تکبر اور جھوٹ بولنے جیسی بری عادات انسان کی زندگی کو دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہیں اس لئے ان بری عادات کو چھوڑ کر ذہنی الجھنوں سے چھٹکارا حاصل کیجئے جو کچھ اللہ کریم نے دیا ہے اس پر قناعت کریں اور ہر نماز کے بعد دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپکو بھی دنیا اور آخرت کی ہر نعمت دے۔ والدین کی خدمت کرنے سے بھی بے شمار نعمتیں ملتی ہیں اور رزق میں اضافہ ہوتا ہے بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

1 جھوٹ بولنے سے ذہنی الجھنیں اور اعصابی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جھوٹ بولنا گناہ کبیرہ ہے۔ مذاق میں بھی جھوٹ نہ بولیں جھوٹ بول کر مال بیچنا حرام ہے۔

2 جھوٹ بیماریوں کی جڑ اور جہنم کا راستہ ہے۔ جھوٹ بولنے سے ذہنی سکون ختم ہو جاتا ہے۔ 3 جھوٹ سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں مثلاً ذہن پر برے اثرات، ضمیر کی ملامت، امراض دل، سر درد، دل پر خوف رہتا ہے کہ کب اسکا جھوٹ کھل جائے۔ اس سے بیماریاں دماغ پر قابو پالیتی ہیں۔ غرض جھوٹ اس دنیا میں ہی کسی نہ کسی عذاب میں مبتلا کر دیتا ہے اور آخرت کی سزا الگ ہے۔ پھر ایک گناہ کو چھپانے کیلئے دوسرا جھوٹ بولا جاتا ہے پھر اس جھوٹ کو چھپانے کیلئے کئی اور جھوٹ بولنے پڑتے ہیں۔

4 بچے جب جھوٹ بولیں تو ماں باپ بجائے چشم پوشی کے انہیں سمجھائیں۔ سچ بولنے پر انعام دیں اور جھوٹ بولنے پر سزا، ورنہ بچے اس گناہ کے عادی ہو جاتے ہیں اور پھر بڑے ہو کر بھی اس گناہ میں بڑھتے ہی جاتے ہیں۔ اور بعض بچے آگے چل کر مجرم بن جاتے ہیں۔ زبان سے نکلا ہوا جھوٹ ذہن میں چھپ کر بیٹھ جاتا ہے اور کانٹے کی طرح تکلیف دیتا رہتا ہے۔ 5 روزانہ اپنا محاسبہ کریں کہ آج کتنے جھوٹ بولے۔ توبہ کریں اور جس کو نقصان پہنچایا ہے اسکا ازالہ بھی کریں۔ اگر وہ مر گیا ہے تو اسکے لئے دعاء مغفرت کریں اور اسکی طرف سے کچھ خیرات بھی کریں۔ 6 جھوٹ بولنا چھوڑ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

دیں۔ مذاق میں بھی جھوٹ بولنا گناہ ہے۔ جھوٹ برائے مصلحت بھی نہ بولیں۔اسلام جھوٹ بولنے کی اجازت.صرف اسی صورت میں دیتا ہے جب کسی مسلمان کی زندگی بچانا مقصود ہو یا اسی طرح کی کوئی اور انتہائی اہم ضرورت ہو۔جس سے مسلمانوں کو بڑے نقصان سے بچایا جاسکے۔ ⑦ ہر جھوٹ بولنے پر اپنے آپ کو سزا دیں مثلاً ایک منٹ کھڑے ہوکر اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ پڑھتے رہیں۔

جوڑوں اور گٹھیا کا درد

★ جوڑوں کا درد :- ① مچھلی کا تیل چائے کا ایک چمچہ آدھا گلاس موسمی کے جوس میں ملا کر صبح 11 بجے پی لیں 4 دن تک لگا تار۔ اسکے بعد ہر 15 دن کے بعد ایک چمچہ 2 دن تک لگا تار اسی طرح پئیں۔ 4 ماہ کا کورس، سردیوں میں استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہے۔ اس علاج کے دوران ٹھنڈے پھل مثلاً موسمی، میٹھے، انار، انناس زیادہ استعمال کریں۔ مچھلی کا تیل دوائیوں کی دکان سے ملتا ہے۔ اب خوشبو دار بھی ملتا ہے خاص طور پر چھوٹے بچوں کیلئے ۔② گھیکوار (ایک قدرتی جڑی بوٹی جو پودے والوں سے مل جاتی ہے) چھیل کر اسکا گودا تقریباً چائے کا ایک چمچہ نہار منہ کھالیں۔ یہ آپ اپنے گھر میں بھی اگا سکتے ہیں اور گملے میں بھی۔ اسکا حلوہ بھی بازار میں دستیاب ہے۔

③ میتھی کے سوکھے پتے یا میتھی کے بیج ،کلونجی ، اجوائن ، ہم وزن ملا کر کوٹ پیس کر سفوف بنالیں۔ چائے کا آدھا چمچہ دن میں 3 بار پانی کے ساتھ کچھ عرصہ تک استعمال کریں۔ تمام اعصابی دردوں ،کمزوری، ریاح بادی کے امراض ،گیس ، تبخیر ،جوڑوں کے درد کیلئے اکسیر ہے۔④ شہد، روغن زیتون میں ملا کر ہلکا سا گرم کر کے درد کے مقام پر ہلکی ہلکی مالش کیجئے اور بعد میں اس پر کپڑا باندھ دیں اس سے جوڑوں کے درد میں فوری آرام آجائے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ۔⑤ ایک چائے کا چمچہ کالی مرچ کا سفوف تِل کے تیل میں اس وقت تک گرم کریں کہ سارا تیل کالا ہوجائے۔ جوڑوں اور اعصابی درد کے نجات کیلئے درد کی جگہ پر روزانہ اس تیل سے مالش کریں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ گٹھیا کا درد:- ① تلسی کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر بھپارہ (بھاپ) لینا مفید ہے۔ اسکے بیج (تخم ریحان) خونی بواسیر، پیشاب جلن سے آنا جیسے امراض میں استعمال کئے جاتے ہیں جن گھروں میں تلسی کا پودا ہوتا ہے وہاں مچھر نہیں آیا کرتے۔ بستر پر تلسی کے پتے بچھا کر سونا بھی مچھروں سے محفوظ رکھتا ہے۔

② جائفل کا موٹا سفوف سرسوں کے تیل میں اس وقت تک بھونا جائے کہ رنگ بھورا ہوجائے۔ اعصابی درد میں بھی یہ بہت موثر ہے اس تیل کو استعمال سے پہلے چھان کر ٹھنڈا کرلیں۔ صرف اس کا بیرونی استعمال گٹھیا کے درد سے نجات دیتا ہے۔

③ چوب چینی (ایک خوشبودار دوا) 5 گرام کچل کر 250 ملی لیٹر پانی میں 12 گھنٹے تک بھگو کر اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے پھر چھان کر صبح کے وقت پی لیں۔

④ کاسنی کے تازہ پتوں کا عرق نکال کر چائے کا آدھا چمچہ صبح نہار منہ پی لیں۔

جَو (Barley / Oat) کے فوائد

① عہد رسالت ﷺ میں عام طور پر ''جَو'' کی روٹی کھائی جاتی تھی۔ یہ اگر دودھ میں پکا کر کھائیں تو اعلیٰ درجہ کا مقوی ہے۔ پیچش کو ختم کرتی ہے۔ دل، جگر کے امراض کے لئے مفید ہے۔ معدہ اور آنتوں کے السر کے مریضوں کو آپ ﷺ کا عظیم نسخہ تلبینہ (جَو کو کوٹ کر اسے دودھ میں پکانے کے بعد شہد شامل کیا جاتا ہے) روزآنہ دیا جائے تو السر کا ہر مریض 2 سے 3 ماہ میں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی تندرست ہو جائے گا۔

② پیشاب میں خون اور پیپ کے مریضوں کو جَو کا پانی پلایا جائے تو یہ تکلیف جلد ختم ہو جاتی ہے یہی طریقہ پتھری نکالنے کا بھی ہے۔ ③ ''آپ ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو اس کو جَو کا پتلا دلیہ (Oat-Meal) دیا جاتا تھا۔ رسول اکرم ﷺ فرماتے تھے: ''(یہ تلبینہ) بیمار کے دل سے غم کو اتار دیتا ہے اور کمزوری کو اس طرح دور کر دیتا ہے جیسے تم میں سے کوئی اپنے چہرہ کو دھو کر اس سے غلاظت اتار دے۔'' (ابن ماجہ)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ عائشہ صدیقہ ؓ بیمار کیلئے تلبینہ تیار کرتی تھیں اور کہتی تھیں کہ ''اگرچہ بیمار اس کو ناپسند کرتا ہے لیکن یہ اس کیلئے بے حد مفید ہے'' (بخاری) ﴿دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر معدہ کی بیماریاں، دائمی قبض، حاملہ اور بچوں کیلئے تلبینہ بہترین ٹانک (Tonic) بھی ہے اور بہترین ''مسنون'' غذا بھی﴾

جگر کی بیماریوں سے حفاظت و علاج

❶ اجوائن 10 گرام ایک گلاس پانی میں بھگو کر دن کے وقت سایہ میں اور رات کے وقت اوس میں رکھیں اگلے دن پانی چھان کر 6 قطرے کلونجی کا تیل ملا کر مریض کو پلائیں، فائدہ ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ❷ کاسنی (پھول) جگر کے ورم کو تحلیل کرنے میں مدد دیتی ہے نیز اس کے تازہ پتوں کا عرق بتاشوں میں ڈال کر کھائیں۔

❸ انجیر کے استعمال سے آنتوں کی سستی دور ہوتی ہے اور قبض دور ہوتا ہے۔

❹ پودینہ سے معدہ اور جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔

چکر آنے کا علاج

❶ 5 گرام مہندی کے بیج کا سفوف، 10 گرام شہد میں ملا کر چٹنی بنا لیں اور دن میں 3 بار استعمال کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالیٰ چکر آنے سے جلد نجات مل جائیگی۔

❷ ایک عدد آملہ کا مربہ چاندی کے ورق میں لپیٹ کر ناشتہ سے پہلے کھائیں۔

ٹھنڈے پھل زیادہ کھائیں مثلاً موسمی، انناس وغیرہ۔

چہرہ کی خوبصورتی کے لئے

خوش رہنا خوبصورتی کا راز ہے۔ ہر خوشی و غم اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے تکلیف آنے پر صبر کریں۔ غم نہ کریں اس میں کچھ نہ کچھ بہتری ہو گی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ چہرہ کی خوبصورتی کیلئے اور چھائیوں کا علاج:- ❶ ایک چائے کا چمچہ خالص کلونجی کا تیل اور ایک کھانے کا چمچہ خالص بادام کا تیل ملا کر چہرہ پر ملیں۔ ایک گھنٹہ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بعد صابن سے دھولیں۔ نماز کی پابندی سے چہرہ پر نور آتا ہے ② روزانہ پانی کم از کم 10 گلاس پئیں، 8 گلاس صحت کیلئے اور آخری 2 گلاس خوبصورتی کیلئے ہوتے ہیں۔ اپنا وزن صحیح رکھیں۔ صبح ایک گھنٹہ خوب تیز تیز پیدل چلیں، ترجیحاً گھاس پر۔

③ لیموں، نارنگی کا عرق اور شہد کو ملا کر صبح و شام لگائیں۔

④ 10 گلاس پانی روزانہ پئیں ترجیحاً ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس۔

★ چہرہ کے بدنما داغوں کا علاج :- ① ہلدی پتھر پر پانی کے ساتھ رگڑ کر دن میں 3 بار داغوں پر لگائیں داغ جلد ختم ہو جائیں گے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی

② لیموں کے چھلکے پیس کر دودھ میں ملا کر رات کو چہرہ پر لگانے سے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی ③ سنگترے کے چھلکے سکھالیں پھر ان کو باریک پیس کر ابٹن کی طرح استعمال کریں۔ داغ دھبے دور ہوجائیں گے۔

★ چہرہ کے حسن کو بڑھایئے:- مندرجہ ذیل پھل اور سبزیوں سے چہرہ کے حسن میں اضافہ کریں اور مہنگی کریموں اور ادویہ سے چھٹکارا حاصل کریں:۔

① پپیتا جلد کے مردہ خلیات کا خاتمہ کرتا ہے۔ پکے ہوئے پپیتے کا گودا چہرہ پر لگایئے یہ جلد کو چمکا دیتا ہے۔ ② نارنگی کے چھلکے کو دھوپ میں سکھا کر باریک پوڈر بنالیں اور اسے فیشل ماسک مکسچر کے طور پر استعمال کریں۔ یہ جلد کی خوبصورتی کے لئے اکسیر ہے۔ ③ دہی جلد کے لئے بہترین کلینزر (Cleanser) ہے۔ جلد کو صحت مند بناتا ہے۔ چہرہ دھو کر 20 منٹ تک دہی لگائیں پھر نیم گرم پانی سے دھولیں۔ یہ عمل چکنی اور دھبے دار جلد کے لئے مفید ہے۔ بالوں میں شیمپو کرنے سے قبل دہی کو بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح مل لیں یہ سر کی صفائی کے ساتھ بالوں کو نئی زندگی دیتا ہے اور خشکی کو ختم کرتا ہے۔ ④ شہد چہرہ کو نمی فراہم کرنے والی قدرتی چیز ہے۔ چہرہ کے داغ دھبے دور کرنے کے علاوہ بھی بے شمار فوائد کا حامل ہے۔ چکنی جلد کے لئے انڈہ کی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

سفیدی میں شہد ملا کر لگائیں جبکہ خشک جلد والی خواتین دودھ کی بالائی میں شہد ملا کر لگائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جلد فائدہ ہوگا۔ ⑤ بادام جلد کو چکنائی اور ملائمت فراہم کرنے کے علاوہ جھریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ آنکھوں کے قریب موجود نازک جلد کے لئے یہ بہت اہمیت کا حامل اور آنکھوں کے گرد حلقوں کو بھی ختم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ رات کو روزانہ 7 بادام پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ چھلکا اتار کر کھا لیں۔ ⑥ لیموں بھرپور قدرتی کلینزر (cleanser) کی خاصیت رکھتا ہے۔ جلد کی فطری خاصیت برقرار رکھتے ہوئے جلد کی صفائی کرتا ہے۔ یہ جلد کو شاداب رکھنے کے علاوہ تازگی بھی عطا کرتا ہے۔ مختلف اقسام کی کریم، شیمپو اور ماسک وغیرہ میں استعمال ہوتا ہے۔ اس میں چہرہ کے داغ دھبے دور کرنے کی خاصیت بھی موجود ہے۔ ⑦ انڈہ کی سفیدی میں حسن و صحت کا خزانہ بند ہے یہ بہترین کلینزر کا کام کرتا ہے۔ یہ مسامات کو سکیڑتا ہے اور جلد کی افزائش کرتا ہے۔ انڈہ کی سفیدی پھینٹ کر اسے چہرہ اور گردن پر ماسک کے طور پر 20 منٹ کے لئے لگا کر پانی سے دھو لیں۔ پھینٹے ہوئے انڈہ کو آدھے گھنٹے تک شیمپو کرنے سے پہلے بالوں میں لگائیں۔ بہترین کنڈیشنر (Conditioner) ہے۔ خشک اور بے جان بالوں کے لئے ایک انڈہ پھینٹ کر 2 چائے کے چمچے دہی میں ملا لیں اور ایک گھنٹہ تک بالوں میں لگائے رکھیئے۔ پھر بال دھولیں۔

★ کیل، مہاسوں کا علاج :- ① مسور کی دال اتنے پانی میں بھگوئیں کہ وہ اچھی طرح بھیگ جائے اور جب یہ پانی جذب ہو جائے تو پھر اسے پیس کر دودھ میں ملا کر صبح و شام 2 بار چہرہ پر لگا کر ملیں۔ کیل مہاسے دور ہو جائیں گے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ۔ ② تازہ کدوکش کی ہوئی گاجر، تھوڑا سا عرقِ گلاب اور ایک چائے کا چمچہ خالص شہد ملا کر چہرہ پر ہلکا مل کر 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر صاف ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ ③ کم از کم ایک ماہ تک روزانہ گھیکوار کا گودا ایک چائے کا چمچہ کے برابر صبح نہار منہ نگل لیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

چیچک، موتی جھارا، میعادی بخار اور دیگر امراض کیلئے

روزانہ صبح و شام 7 بار سورۂ فاتحہ بِسْمِ اللّٰہِ کے ساتھ پڑھ کر دم کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ آرام آجائیگا۔ اول و آخر درودِ ابراھیمی پڑھنا نہ بھولیں۔ (مجرب ہے)

چھینکیں آنا اور سانس پھولنے کا علاج

① سر پر ٹھنڈا پانی بار بار ڈالنے سے چھینکیں آنا بند ہوجاتی ہیں ② اگر بہت زیادہ چھینکیں آرہی ہوں تو فوراً ہرا دھنیا سونگھیئے جس سے چھینکیں آنا فوراً بند ہوجاتی ہیں اس کے علاوہ دھنیا کا پانی نکال کر سونگھنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ
③ اگر سانس پھولنے کی شکایت ہو تو گرمیوں میں شربت صندل استعمال کریں۔

حرام اجزا ...... Haram Ingredients

مسلمانوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ حلال اور پاک چیزیں کھائیں اور حلال کھانے ہی استعمال کریں۔ کھانوں کے پیکٹ پر اجزا (Ingredients) لکھے ہوتے ہیں ان کو غور سے پڑھ کر خریدیئے۔ خاص طور پر غیر مسلم ممالک میں بنے ہوئے کھانوں کی تمام چیزیں مثلاً چاکلیٹ، بسکٹ، ڈبل روٹی مشروبات (Drinks) وغیرہ۔ جب آپکو یہ معلوم نہ ہوسکے کہ یہ چیز حلال ہے یا حرام تو بہتر ہے کہ وہ مشکوک چیز استعمال نہ کریں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:۔ ''مشکوک چیز کا چھوڑ دینا افضل ہے۔'' (بخاری) بہتر ہے گھر کے بنے ہوئے مشروبات اور کھانے استعمال کریں۔ درج ذیل چند چیزیں چیک کریں کہ یہ حلال جانوروں سے حاصل کی گئی ہیں یا قدرتی جڑی بوٹیوں سے یا کیمیکل سے ؟ مثلاً دوائیوں کے کیپسول (Capsules) جیلیٹن (Gelatin) سے بنتے ہیں اور جیلیٹن خنزیر کے اعضا سے بھی بنتی ہے اور سبزیوں سے بھی ۔ایسے کیپسول جو کسی بھی حرام جانور (یا وہ جانور جو غیر اسلامی طریقہ پر ذبح کئے گئے ہوں) کے اجزا سے بنے ہوں تو وہ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

مسلمانوں کے لئے حرام ہیں۔ عام طور پر ایسے کیپسول کی وضاحت نہیں کی جاتی ہے اس کے برعکس اگر کیپسول سبزیوں سے بنے ہوں تو کیپسول پر لکھا ہوتا ہے (Vege-Cap) وہ حلال ہیں۔ کوشش کریں دوائیاں گولیوں یا شربت کی شکل میں استعمال کریں تاکہ حرام کیپسول کا خطرہ نہ رہے۔ زیادہ تر دوائیاں، گولیوں اور شربت کی شکل میں بھی مل جاتی ہیں۔ آپ ڈاکٹر سے کہیں کہ دوائیں کیپسول والی تجویز نہ کرے۔

★ اسی طرح حرام جانوروں کے جزسے حاصل کردہ اجزا مثلاً Rennet and Pepsin جو پنیر اور پیزا (Pizza) اور دوسرے کھانوں میں پڑتے ہیں استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ ہم سب کا فرض ہے کہ معلومات حاصل کر کے کھائیں۔ اسی طرح چائنیز نمک Agino Moto Salt بھی حرام ہے۔ چند اسلامی ممالک کھانے کی جن چیزوں پر ''حلال'' لکھتے ہیں۔ وہ چیزیں مسلمان استعمال کر سکتے ہیں۔

★ خنزیر کے جسم کے درج ذیل اجزا کھانے پینے کی چیزوں میں شامل ہوسکتے ہیں جو باہر کی کمپنیاں پاکستان میں بھی بناتی ہیں Swine, Ham, Pork, Lard, Pig, Hog. L-Shortening مندرجہ ذیل چیزوں میں اوپر دیئے گئے حرام اجزا ہوں تو استعمال نہ کریں۔

❶ پنیر (Cheese) ❷ یورپ اور امریکہ میں بنے ہوئے بسکٹ، پیسٹریاں، روٹیاں اور مشروبات (Colddrinks) ❸ پیپسن (Pepsin) میں خنزیر کے اجزا شامل ہوتے ہیں جو غیر ملکی کمپنیوں کے کولا مشروبات میں پڑتے ہیں اس لئے پاکستانی مشروبات استعمال کریں ❹ سوائے خنزیر کے ہر جانور کی چربی انسانی جسم کی حرارت سے کچھ نہ کچھ پگھل جاتی ہے چنانچہ خنزیر کی چربی عورتوں کی لپ اسٹک میں ملائی جاتی ہے (تاکہ چمک دیر تک قائم رہے) غیر ملکی میک اپ سے بھی پرہیز کیجئے۔ ❺ چند غیر ملکی ٹوتھ پیسٹ میں بھی خنزیر کی چربی ملاتے ہیں۔ ❻ تمام Spray-Perfume میں الکحل کی ملاوٹ ہوتی ہے۔ سوائے انکے جن پر لکھا ہو کہ یہ الکحل سے پاک ہیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

حلال اور حرام چیزوں کی مزید معلومات اسلامی ویب سائٹس(Web Sites) سے حاصل کریں مثلاً : www.somalitalk.com/halal

خطرات سے بچاؤ کے لئے دعائیں

خطرات مثلاً حادثہ، حملہ، جنگ، خانہ جنگی، زلزلہ، طوفان، دہشت گردی، ڈاکو سامنے آجائے یا آجانے کا خطرہ ہو یا کسی بھی خطرناک صورت حال میں یہ دعائیں بار بار پڑھنا شروع کر دیں اور ہر نماز کے بعد بھی پڑھیئے :- ① لَآ اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰهُ کا ورد شروع کر دیں یعنی پڑھتے ہی رہیں جب تک خطرہ ختم نہ ہو جائے۔

② اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَجْعَلُكَ فِیْ نُحُوْرِهِمْ وَنَعُوْذُبِكَ مِنْ شُرُوْرِهِمْ

(ترجمہ)"اے اللہ کریم ، ہم آپ کو ان دشمنوں کے مقابلہ میں کرتے ہیں اور ان کی برائی سے پناہ چاہتے ہیں۔" (ابوداؤد) ③ آیۃ الکرسی اور دعاء قنوت نازلہ بھی بار بار پڑھیئے۔④ اَنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ ۞ (ترجمہ)" (اے میرے رب رحیم،) میں بے بس ہوگیا ہوں.آپ ہی میری مدد فرمایئے۔" (القمر 54 : آیت 10)

⑤ اَللّٰهُمَّ اكْفِنَاهُمْ بِمَا شِئْتَ (مسند احمد)

(ترجمہ) "یا اللہ رحیم، آپ جس طرح چاہیں ان (دشمنوں) کے مقابلہ میں ہمیں کافی ہو جائیں۔" (پڑھیئے ترجمہ وتفسیر سورۂ بروج 85 : آیات 5تا9)

⑥ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ ۞ (ال عمران 3 : آیت 173)

(ترجمہ) "ہمیں اللہ ہی کافی ہے اور وہ بہت ہی اچھا کارساز ہے۔"

⑦ اَللّٰهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِنَا وَاٰمِنْ رَوْعَاتِنَا (مسند احمد)

(ترجمہ) "اے اللہ کریم، ہمارے عیبوں کی پردہ پوشی فرمایئے اور ہماری گھبراہٹوں کو امن عطا فرمایئے۔" (مسند احمد)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

❽ يَاحَيُّ يَاقَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِيْثُ

(ترجمہ) ''اے زندہ، اے قائم رہنے والے(اللہ)، میں آپکی رحمت کے ساتھ مدد چاہتا ہوں۔'' (حاکم) ﴿نوٹ: ان مذکورہ دعاؤں کے علاوہ ہر نماز کے بعد اور دعائیں بھی روزانہ مانگئے مثلاً: ''یا اللہ، ہم اپنے تمام گناہوں اور فضول کاموں کا اعتراف کرتے ہیں۔ آپ کے سوا ہمیں کوئی اور معافی نہیں دے سکتا۔ ہمارے تمام گناہ معاف فرما دیجئے، اے اللہ، ہمیں ظالموں کا تختہ مشق نہ بنائیے اور ہم کو اپنی رحمت کے ساتھ کفار اور مشرکین سے نجات اور ان پر فتح دیجئے۔ اے اللہ، ہم سب مسلمان آپکی پناہ چاہتے ہیں برے دن، بری رات، بری گھڑی، برے وقت اور آپ کے ہر قسم کے ناگہانی عذاب اور اچانک موت سے اور آگ کے غصہ سے، آپکی دی ہوئی نعمتوں اور عافیتوں کے چھن جانے سے،اچانک موت و حادثہ سے۔اے اللہ کریم، ہمارے دلوں کو باہم جوڑ دیجئے اور ہمارے آپس کے معاملات کی اصلاح فرما دیجئے اور اپنے اور ہمارے دشمنوں کے خلاف ہماری مدد فرمائیے۔ اے اللہ، ان کفار پر لعنت فرما جو آپکے راستہ سے روکتے ہیں اور آپکے رسولوں کو جھٹلاتے ہیں اور آپکے ولیوں سے جنگ کرتے ہیں۔ اے اللہ، ہمارے دشمنوں کے درمیان اختلاف پیدا فرما دیجئے اور ان کے قدموں کو ڈگمگا دیجئے اور ان کے اتحاد کو پارہ پارہ کر دیجئے اور ان کی جمعیت کو منتشر کر دیجئے اور ان پر اپنا وہ قہر نازل فرمائیے جو آپ مجرم اقوام سے ہٹایا نہیں کرتے اور ان دشمنوں کو شکست دیجئے۔ اے رب جلیل، ہمیں صبر کرنے کی توفیق عطا فرمائیے اور ہمیں حالت اسلام میں موت عطا فرمائیے اور ہمیں صالحین میں شامل فرمادیجئے۔ اے ربّ رحیم،ہمیں عذاب قبر سے محفوظ رکھئے اور جنت الفردوس عطا فرمائیے اور درود و رحمت بھیجئے رسول کریم ﷺ پر۔'' آمین﴾

★ قتل کی دھمکی سن کر:۔ سورہ یٰس پڑھتے ہوئے (یا پڑھ کر) گھر سے باہر نکلیں اِنْ شَآءَ اللهُ الْعَزِيْزُ دشمن کچھ بھی نہ بگاڑ سکے گا۔ آپ ﷺ نے ہجرت کے موقع پر گھر

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

سے نکلتے ہوئے یہی عمل کیا تھا (کتب التفاسیر)۔﴿ نوٹ: ہر دعا سے پہلے اور آخر میں اللہ ربّ العزّت کی حمد (اسکے لئے سورۂ فاتحہ) اور نماز والا درود ابراہیمی ضرور پڑھیئے۔﴾

خطرناک طریقۂ علاج سے ہوشیار

① آج کل بیماروں کو لوٹنے کے نئے نئے طریقہ ایجاد ہو رہے ہیں مثلاً کہتے ہیں کہ یہ دوا ہر مرض، ہر قسم کے درد کا شرطیہ علاج ہے۔ اسکے لئے وہ اپنے ایجنٹ بھیجتے ہیں اور انکو بہت اچھی کمیشن دیتے ہیں۔ مریض کو دوا 10000 روپے ماہانہ تک کی دیتے ہیں۔ ایجنٹ سے کہتے ہیں کہ تم 3 مریض لے آؤ تو تم کو بونس دینگے۔ آگے نئے مریضوں سے بھی یہی کہتے ہیں (اسکو Pyramid Sale کہتے ہیں) اصل میں دوا جسکو وہ جڑی، بوٹیوں، پھلوں کے عرق اور وٹامن کا مرکب کہتے ہیں۔ وہ یقیناً اس دوا میں ضرور ہوتے ہیں مگر جو چیز وہ چھپاتے ہیں وہ منشیات (Illicit-Drugs) اور دوسرے خطرناک اجزا ہوتے ہیں ان دوائیوں کو لیبارٹری میں ٹیسٹ کروائیں تو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ آپکو اس کی حقیقت معلوم ہو جائیگی۔ اس سے مریض عارضی طور پر ٹھیک لگتا ہے مگر اسکے بعد مریض وہی دوا مانگتا ہے جسکا وہ عادی (Addict) ہو چکا ہوتا ہے اگر نہ ملے تو مریض کی حالت خراب ہونے لگتی ہے اور گھر والے یہی مہنگی دوا لا کر بار بار دیتے رہتے ہیں۔ مریض کہتا ہے مجھے اس دوا سے سکون ملتا ہے (حقیقت میں وہ نشہ ہوتا ہے) ایسے خطرناک لوگوں کے جال میں نہ پھنسیں اچھے اور قابل اعتماد مستند ڈاکٹر یا حکیم سے علاج کروائیے، ہر مرض کے لئے پیٹینٹ اور معروف دوائیاں ہی استعمال کریں۔

② دوسرا دھوکہ دینے کا طریقہ یہ ہے کہ غیر مسلم کہتے ہیں کہ ہم اپاہج مریضوں کو تندرست کر دیتے ہیں اسکے لئے وہ اپنے ہی چند بنے ہوئے مریضوں کو (جن کو وہ معقول رقم دیتے ہیں) اسٹیج پر تندرست کر کے دکھا دیتے ہیں۔ اسطرح لوگوں کو اپنے مذہب کی طرف مائل کرتے ہیں اگر آپ تحقیق کریں تو معلوم ہو گا جو مریض تندرست ہوا تھا وہ مریض تھا ہی نہیں آپ یہ تصدیق خود بھی کر سکتے ہیں اسطرح کہ ان سے کہیں کہ ہمارے ہسپتال

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

(جہاں اپاہج مریض ہیں) چلیں اور وہاں چند مریضوں کو تندرست کر کے دکھائیں یقیناً وہ بھاگ جائینگے کبھی یہ لوگ ہپناٹیزم اور جادو کا بھی سہارا لیتے ہیں جیسا کہ فرعون کے جادو گروں نے کیا تھا۔ (پڑھیئے تفسیر اعراف 7: آیات 113 تا 114)

③ اسی طرح پیسہ اور شہرت کمانے کیلئے کچھ لوگ شرکیہ تعویذ گنڈوں اور جادو سے بھی علاج کرتے ہیں۔ جو حرام ہے اور اسطرح کے علاج کرانے والا اور کرنے والا دونوں ہی اسلام سے خارج ہیں۔ جب تک وہ اللہ سے توبہ نہ کرلیں۔

④ اسی طرح کچھ لوگ مزاروں پر جا کر مجاوروں سے شرکیہ علاج کرواتے ہیں اور ہزاروں روپیہ خرچ کرتے ہیں۔ یہ ناجائز اور حرام ہے۔ صرف اللہ تعالیٰ سے ہر چیز مانگئے۔

خود سے باتیں کرنا

90 دن تک روزانہ بعد نماز فجر ایک مرتبہ پوری آیۃ الکرسی (بقرہ 2 : آیت 255) پڑھ کر مریض پر دم کریں اگر مریض خود عمل کرنے کے قابل ہو تو یہی آیت صبح اور رات کو سونے سے پہلے ایک مرتبہ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے اور دونوں ہاتھ اپنے چہرہ پر پھیرلے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔ (مجرب عمل ہے)

خوشبو اور پھولوں سے علاج (Aroma-therapy)

① عمدہ خوشبو روح کی غذا ہے۔ خوشبو لگانا سنت بھی ہے۔ دل و دماغ اور تمام اعضا کو نفع پہنچاتی ہے، دل کو فرحت ملتی ہے، طبیعت خوش ہوتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:- ”ہر نوجوان پر جمعہ کے دن کا غسل کرنا ضروری ہے اور اگر اسے خوشبو میسر ہو تو لگائے“ (بخاری)۔ ② ”آپ ﷺ کبھی خوشبو کو رد نہیں فرماتے تھے۔“ (بخاری) آپ ﷺ نے فرمایا:- ”جس کسی کو خوشبو پیش کی جائے وہ اسے واپس نہ کرے“ (مسلم)

③ روح کی ایک اور اہم غذا ذِكْرُ اللّٰهِ ہے۔ مثلاً تلاوت قرآن اور سُبْحَانَ اللّٰهِ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ، اَللّٰهُ اَكْبَرُ بار بار لیٹے، بیٹھے اور چلتے پھرتے پڑھتے ہی رہیئے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

④ دیسی گلاب:۔ علاج کیلئے سب سے بہترین گلابی رنگ کا اور اس کے بعد لال رنگ کا دیسی گلاب ہے۔ ایک تازہ گلاب کی پتیاں گرائینڈر میں پانی کے ساتھ پیس کر (یا دانتوں سے باریک چبا کر) صبح نہار منہ کھانے سے دل، آنکھوں، جگر اور معدہ کے امراض، درد شقیقہ، قبض، درد سر سے آدمی محفوظ رہتا ہے۔ خالص عرق گلاب آنکھ میں ڈالنے سے آنکھ کی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ گلاب کو پیس کر پیشانی پر لیپ کرنے سے سر کا درد جاتا رہتا ہے۔ 3 گلاب دھو کر 2 گلاس پانی میں ابالئے جب ایک گلاس پانی رہ جائے تو ایک بڑا چمچہ شہد ملا کر آدھے گلاس سے غرارہ کریں اور آدھا گلاس پئیں۔خشک کھانسی اور گلے کی تمام بیماریوں اور قبض کیلئے مفید ہے۔ گلاب کا لیپ بغلوں میں لگانے سے خارش اور بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ زخم پر خشک گلاب کا سفوف لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کا عطر سونگھنے سے دل اور دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ خالص عرق گلاب میں 11 عدد کشمش رات کو بھگو دیں صبح نہار منہ کھانے اور اس کا پانی پینے سے دل کے مریضوں کو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی دل کا دورہ نہیں پڑیگا بشرطیکہ وہ وزن کم رکھیں روغن گلاب کی سر پر مالش کرنے سے دماغ اور بالوں کو قوت ملتی ہے۔ کان میں ڈالنے سے درد کو آرام ملتا ہے۔ گلاب کی پتیاں جھڑ جائیں تو درمیان میں جو دانے بچتے ہیں انہیں گلاب کا پھل کہتے ہیں ان کو پیس کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے مضبوط اور بدبو ختم ہو جاتی ہے اور زخم پر چھڑکنے سے زخم جلد خشک ہو جاتا ہے۔

⑤ گیندے کا پھول:۔ اس کے پتوں کو پیس کر لیپ کرنے سے کنٹھ مالا (گلے کا مرض جس میں گلٹیاں ہوتی ہیں) ختم ہو جاتا ہے اور گلٹیاں اندر ہی اندر ختم ہو جاتی ہیں۔ اس کے پتوں کا عرق کان کے درد کیلئے مفید ہے۔اسکے بیجوں کا سفوف آدھا چمچہ روزانہ صبح و شام کھانا کنٹھ مالا کا بہترین علاج ہے۔ اس کی خوشبو دماغی بیماریوں کیلئے مفید ہے۔ خشکی، داد اور چنبل پر اس کے پتوں کا رس لگانا مفید ہے۔ ان کے پتوں کا عرق بواسیر اور یرقان کیلئے بھی اکسیر ہے۔ خوراک:۔ ایک چمچہ دن میں 3 بار۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑥ سدا بہار پھول:- روزانہ سفید سدا بہار پھول صبح و شام کھانے سے شوگر کنٹرول میں رہتی ہے یہ پھول کینسر کا بھی بہترین علاج ہے (بِاِذْنِ اللّٰہِ تعَالٰی)

⑦ پودینہ کی خوشبو یا پیپرمنٹ (Peppermint) سونگھنے سے تازگی و فرحت حاصل ہوتی ہے۔یہ دماغ واعصاب کی صحت کیلئے بہترین ہے۔ سالن میں ڈالنے سے خوشبو آتی ہے اور یہ ہاضم بھی ہے۔

⑧ خالص عطر مثلاً عطر نرگس (نرگس کے پھول) Lavender، صندل (Sandalwood) وغیرہ سے بھی دل و دماغ کو فرحت حاصل ہوتی ہے اور امراض دود رہتے ہیں۔ سر درد کیلئے مفید اور دل و دماغ کیلئے مقوی ہے۔ عطر کو رومال پر لگا کر آگے والی جیب میں رکھئے یا اپنی قمیض کے کالر پر لگایئے تاکہ آپ کو زیادہ سے زیادہ خوشبو آتی رہے۔ بیمار آدمی صبح و شام عطر لگائے تو بہت اچھا ہے۔ تکیہ پر بھی عطر لگا لیں تو بہتر ہے۔

﴿ نوٹ :- عطر اور پرفیوم جس میں الکحل (Alcohol) نہ ہو، تھوک مارکیٹ (مثلاً بوتل گلی، بندر روڈ، کراچی) میں سیل بند باہر کے ڈبوں میں آدھی سے بھی کم قیمت پر مل جاتی ہے۔﴾ ⑨ سفیدہ کے درخت کے پتے رگڑ کر یا Eucalyptus oil ماتھے پر لگائیں اور سونگھیں (اس درخت کے پتوں یا اس تیل کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر اس کی بھاپ سونگھئے) نزلہ، سر کے بھاری پن اور بند ناک کا بہترین علاج ہے۔

خون کی صفائی، خارش اور مہاسوں کا علاج

① رات کو 5 عدد عناب اور 15 عدد منڈی (یہ جڑی بوٹی پنساری والوں سے ملتی ہے) ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھان کر پانی پی لیں۔ کم از کم 4 ماہ تک۔ گرم چیزیں مثلاً انڈہ، گائے کا گوشت نہ کھائیں ② شادی بالغ ہونے کے بعد جلد از جلد کریں۔ یہ باپ کا فرض ہے کہ وہ اپنی اولاد کی شادی جلد از جلد کرائے

③ تقریباً 40 نیم کی پتیاں دھو کر 2 کپ پانی میں جوش دیں جب ایک کپ رہ جائے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

تو یہ پانی چھان کر روزانہ صبح نہار منہ پیئیں کم از کم 40 دن۔

④ نیم کی چھوٹی پتیاں ترجیحاً کونپلیں پیس کر اسکا عرق اور پسی ہوئی پتیاں مہاسوں اور دانوں پر روزانہ لگائیں

⑤ 7 عدد کونپلیں یا نیم کی چھوٹی پتیاں ثابت اچھی طرح دھو کر پانی کے ساتھ چبا کر کھالیں یہ شوگر کا بھی بہترین علاج ہے۔ پانی روزانہ کم از کم 12 گلاس پیئیں۔

⑥ خالص شہد چہرہ پر لگائیں۔ داغ دھبے مٹاتا ہے۔

خون کی کمی کا علاج

① چقندر کھائیں کچا یا پکا کر، ہفتہ میں کم از کم 3 دن اور اگر ضرورت زیادہ ہو تو روزانہ اس کا جوس نکال کر پیئیں۔ 3 ماہ کا کورس ہے

② پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بڑھا دیں مثلاً انار، بکرے کی کلیجی کا سوپ روزانہ پیئیں۔ دودھ میں شہد ڈال کر پیئیں۔

خیر خواہی کے ذریعہ علاج

① خیر خواہی کے معنی دوسرے کے یا اپنی بھلائی (اچھائی) کے ہیں۔ یہ انبیا کی صفت ہے یہ باطنی اور روحانی بیماریوں کا بہترین علاج بھی ہے ۔ رشتہ داروں اور دوسرے تمام انسانوں سے خاص طور پر ان لوگوں سے جو آپکے خلاف ہوں یا آپکے دشمن ہوں ان سے خیر خواہی کریں ۔فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ”نیکی اور بدی برابر نہیں ہوتی برائی کو بھلائی سے دفع کرو پھر (تم دیکھو گے کہ) تمہارا دشمن تمہارا بہترین دوست بن جائیگا اور یہ چیز صرف ان لوگوں کو نصیب ہوتی ہے جو صبر سے کام لیتے ہیں اور یہ توفیق اسی کو ملتی ہے جو بڑا صاحب نصیب ہو۔“ (حٰمٓ السجدہ 41: آیات 34 تا 35)

② آپ ﷺ نے فرمایا:- ”دین خیر خواہی اور خلوص کا نام ہے۔“ (بخاری)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

خیر خواہی کرنے سے غصہ، تکبر اور دوسری تمام روحانی اور معاشرتی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں ۔خیر خواہی والے تمام کام اچھی نیت اور خلوص سے کریں۔ ③ دوسروں کیلئے خاص طور پر اپنے مخالفین کیلئے دعا کریں کہ اللہ ربُّ العزّت انہیں اور ہم سب کو ہدایت عطا فرمائے ۔ ④ شک کا فائدہ دوسروں کو دیدیں۔ بدگمانی نہ کریں ۔

دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریوں کا علاج

ہر وضو سے پہلے مسواک کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ آپ کے دانت ہر بیماری سے محفوظ رہیں گے۔رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ★ ''مسواک منہ کی صفائی اور اللہ کی رضا مندی کا ذریعہ ہے'' (نسائی ، احمد) ★ ''وہ نماز جس کے وضو میں مسواک کی جائے اس نماز سے 70 درجہ بہتر ہے جس میں مسواک نہ کی ہو۔'' (بیہقی)

① کھانا خوب چبا چبا کر کھائیے۔ ② پیاز اور کلونجی ہم وزن50 گرام پیس لیں پھر اسکی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں ۔ اسکے بعد ایک گولی انگاروں پر رکھ دیں اور اس سے اٹھنے والا دھواں منہ میں لیں ۔ اس طرح کرنے سے دانتوں کادرد ختم ہوجاتاہے ۔ بِاِ ذْنِ اللّٰہِ

③ دانتوں میں گرمی کی وجہ سے درد ہوتو 2 کپ پانی میں 3 چمچہ خالص سرکہ ملا کر اس پانی سے کلیاں کریں ۔④ کیکر کی تازہ چھال ہلتے ہوئے دانتوں پر آہستہ آہستہ رگڑنے سے ہلتے ہوئے دانت جمنا شروع ہوجاتے ہیں اور ان سے نکلنے والا خون بھی بند ہوجاتا ہے۔ ⑤ جامن کی لکڑی کا کوئلہ50 گرام اور پھٹکری25 گرام پیس لیں پھر چھان کر صبح و شام (وضو کرنے سے پہلے دانتوں پر ملیں۔ اسطرح کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور دانتوں سے نکلنے والا خون بھی بند ہوجاتاہے

⑥ پھٹکری ایک چمچہ، سفید نمک آدھاچمچہ پاؤ لیٹر نیم گرم پانی میں حل کریں اور اس پانی سے کلیاں کرنے سے مسوڑھے سخت اور دانت مضبوط ہوجاتے ہیں

⑦ جامن کی چھال ایک لیٹر پانی میں پکائیں اور چھان لیں اس پانی میں تھوڑی سی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

پھٹکری اور نمک حل کریں اور نیم گرم پانی سے روزانہ صبح و شام کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کا درد ختم اور مسوڑھے مضبوط ہوجاتے ہیں۔ 8 صرف نمک دانتوں پر مل لیں اور نمک ملے ہوئے نیم گرم پانی سے روزانہ غرارہ کرنے سے بھی دانت اور گلے کی تمام تکالیف میں افاقہ ہوتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

★ دانت، مسوڑھوں کے امراض سے بچنے کیلئے پرہیز :-

1 منہ کو پاک و صاف رکھیں۔ ہر وضو سے پہلے مسواک کریں۔ زبان اور تالو کو بھی ہر وضو میں ضرور صاف کریں ۔زبان پر مسواک رکھ کر اندر سے باہر کی طرف کھینچیں تاکہ زبان پر جمی ہوئی تہہ (Plaque) باہر آجائے ۔ یہ عمل آپ ﷺ بھی کیا کرتے تھے۔ ایک حدیث ہے کہ آپ ﷺ زبان پر مسواک رگڑتے تھے (ابوداؤد)

2 گرم گرم کھانا نہ کھائیں۔

3 ہر دفعہ کھانا اور کوئی مشروب پینے کے بعد بھی دانت صاف کریں یا کم از کم اچھی طرح کلی ضرور کریں۔ 4 10 گرام میٹھا سوڈا بڑے گلاس میں حل کریں اور اس پانی سے خوب کلیاں کریں۔ 5 دانتوں میں اگر درد ہو تو پسی ہوئی کلونجی پانی میں ملا کر گرم کر کے کلیاں کریں۔ پسی ہوئی کلونجی میں ہم وزن نمک ملا کر بطور منجن استعمال کریں۔

★ دانت صاف کرنے کا منجن :- مکئی کا بھٹا دانے نکال کر خالی بھٹے کو سکھا کر جلائیں اور اس راکھ میں تھوڑا سا نمک اور ذرا سی پھٹکری ملا کر پیس کر ڈبیہ میں رکھ لیں۔ رات کو سوتے وقت انگلی یا ٹوتھ برش پر یہ منجن لگا کر دانت صاف کریں 10 منٹ بعد ہلکے ٹھنڈے پانی سے کلی کریں دانت صاف رہیں گے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ بچوں کے دانت آسانی سے نکلنے کا نسخہ :- خالص شہد کو مکھن میں ملا کر دن میں 3 مرتبہ بچوں کے مسوڑھوں پر ملیں۔

★ مسوڑھوں کا ورم اور دانتوں کا درد :- لونگ کا تیل روئی میں بھگو کر یا

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

لونگ چبا کر جس دانت میں درد ہو وہاں رکھ دیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ درد میں کمی ہوگی

★ مسوڑھوں میں پیپ پڑنا (پائیوریا Pyorrhoea) :- ① گندم پائیوریا کیلئے مفید ہے۔ اسکی چپاتی سبزی کے ساتھ کھاتے وقت خوب اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ اس سے نہ صرف دانتوں اور مسوڑھوں کو مطلوبہ ورزش میسر آتی ہے بلکہ اس سے ہاضمہ کو بھی مدد ملتی ہے۔② سخت امرود کھانا دانتوں اور مسوڑھوں کیلئے بہترین ٹانک ہے۔ اس سے مسوڑھوں میں سے خون رسنا بند ہو جاتا ہے۔ امرود کے نئے اور نرم پتے چبانے سے بھی مسوڑھوں اور دانتوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ ③ پالک کا جوس پینا بھی مفید ہے اگر اس میں گاجر کا جوس شامل کر لیا جائے تو فائدہ مزید بڑھ جاتا ہے۔ تازہ کچی سبزیاں دھو کر کھانا اور گاجر اور پالک کا جوس پینا دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریوں کا علاج اور حفاظت ہے۔ ④ صبح اٹھ کر اور سونے سے پہلے برش کریں ٹوتھ برش پر ذرا سا لیموں کا جوس بھی ڈال لیا کریں۔ برش کرنے کے بعد نیم گرم پانی سے کلی کیجئے۔ ہڑ کا سفوف بہترین منجن اور علاج ہے۔⑤ ہر وضو کے ساتھ لیموں کے چند قطرے مسواک پر ڈال کر آہستہ آہستہ ملئے مسواک سے زبان بھی صاف کریں اور تالو بھی تاکہ کھانے کی جمی ہوئی تہہ صاف ہو جائے اور سڑنے نہ پائے اور منہ سے بدبو نہ آئے۔ یہ منہ اور حلق کی بیماریوں کا بہترین علاج بھی ہے۔⑥ پسی ہوئی کالی مرچ میں سفوف ہڑ اور نمک ملا کر مسوڑھوں پر صبح و شام ملئے۔ سوجن اور پیپ کا بہترین علاج ہے۔

دبلے پن کا علاج

① چند ماہ ساگو دانہ اور مٹھی کی کھیر دودھ میں پکا کر روزانہ کھائیں۔ دوپہر کو گاجر کا حلوہ بھی تھوڑا سا کھائیں۔ ② 11 عدد بادام شیریں اور 25 عدد کشمش رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح نماز کے بعد نہار منہ بادام کے چھلکے اتار کر کشمش کے ساتھ چبا چبا کر کھا لیں اور بعد میں ایک پاؤ دودھ ایک چمچہ شہد ملا کر پی لیں۔ یہ آپ کا ناشتہ بھی ہے اور علاج بھی۔ کم از کم 4 ماہ لگاتار کریں۔③ روزانہ صبح 2 کیلے ضرور کھائیں۔ آلو روزانہ استعمال کریں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

قرآن پورا کا پورا ہر لحاظ سے شفا ہے۔ جب بھی مریض خود قرآن کی تلاوت کرتا ہے یا سنتا ہے (مثلاً کیسٹ یا براہ راست) تو مریض پر اس تلاوت کے براہ راست شفائی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بری آواز کے نقصانات ہیں اور اچھی آواز کے فوائد یقینی ہوتے ہیں۔ تلاوت اور قرآن سننے کے نتائج سے ثابت ہوا ہے کہ اس سے بلڈ پریشر اور دوسرے امراض ختم ہو جاتے ہیں اور دل کی رفتار بھی معتدل ہو جاتی ہے اور جسم کے دوسرے حصے بھی پرسکون ہو جاتے ہیں۔ جس میں خاص طور پر دماغ شامل ہے۔ آپ بھی قرآن پڑھیں اور سنیں، بیماری میں بھی اور صحت میں بھی۔ ﴿صحت مند رہنے کے لئے خوش رہنا نہایت ضروری ہے کم از کم روزانہ 40 مرتبہ مسکرائیے﴾

★ استقامت دین کے لئے روزانہ پڑھئے:

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً ۚ اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ۞ رَبَّنَا اِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَّا رَيْبَ فِيْهِ ۭ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيْعَادَ ۞

(ترجمہ) "اے ہمارے رب، اب جبکہ آپ نے ہمیں ہدایت حق سے سرفراز فرمادیا ہے تو ہمارے دلوں کو ٹیڑھا نہ کریں اور ہمیں اپنی جانب سے رحمتوں سے نواز دیں کیونکہ آپ ہی در حقیقت (بلا معاوضہ) نوازنے والے ہیں۔ اے ہمارے ربّ، (ہم اس بات پر ایمان رکھتے ہیں کہ) آپ آخر کار لوگوں کو (انکے اعمال کی جزا و سزا کے لئے) ایک دن جمع فرمائیں گے (اس روز کی کامیابی کے لئے ہمیں اعمال صالح کی توفیق عطا فرمائیں) بلا شبہ اللہ وعدہ خلافی نہیں فرماتے۔" (آل عمران 3: آیات 8 تا 9)

وہ شخص سخت دھوکہ میں ہے جس کو اللہ کی نعمتیں حاصل ہوں اور سمجھتا ہو کہ وہ انکا حق دار ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ برے لوگوں کے شر سے حفاظت کے لئے پڑھیے:

رَبِّ نَجِّنِیْ وَاَھْلِیْ مِمَّا یَعْمَلُوْنَ

(ترجمہ)''اے میرے رب، مجھے اور میرے اہل و عیال کو ان (برے لوگوں) کے کاموں کے وبال سے نجات دیں۔'' (الشعراء26: آیت 169)

★ بھول چوک سے درگزر کے لئے روزانہ پڑھیے:

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِیْنَآ اَوْ اَخْطَاْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَیْنَآ اِصْرًا کَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِیْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَاغْفِرْ لَنَا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِیْنَ ﴿۲۸۶﴾

(ترجمہ)'' اے ہمارے رب، اگر ہم سے کوئی بھول چوک ہو جائے تو اس پر ہماری پکڑ نہ کریں۔ نہ ہی ہم پر پہلی امتوں کی طرح (بہت) بوجھ ڈالئے (ہم بہت کمزور ہیں) اے ہمارے رب، ہم پر وہ بوجھ نہ ڈالیں جس کی ہم میں برداشت نہ ہو اور ہمیں معاف فرمایں، ہمارے گناہوں کو (اپنی رحمتوں کے طفیل) بخش دیں اور ہم پر رحم فرمائیں۔ آپ ہی تو ہمارے مددگار ہیں چنانچہ کفار کے مقابلہ میں ہماری مدد فرما۔'' (البقرہ 2 : آیت 286)

آپ ﷺ نے فرمایا:-'' جو شخص سوتے وقت اٰمَنَ الرَّسُوْلُ سے لے کر کٰفِرِیْنَ تک (سورۂ بقرہ کی آخری 2 آیات) پڑھ لے تو وہ ہر چیز کے شر سے (پوری رات) محفوظ رہے گا۔'' (بخاری)

★ بھوک اور خیانت سے بچنے کیلئے ہر نماز کے بعد یہ دعا مانگیں:

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْٓ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُوْعِ فَاِنَّهٗ بِئْسَ الضَّجِیْعُ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخِیَانَةِ فَاِنَّهَا بِئْسَتِ الْبِطَانَةُ (ابوداؤد)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

(ترجمہ) ''اے اللہ، میں بھوک سے آپکی پناہ مانگتا ہوں کیونکہ وہ بدترین ساتھی ہے اور میں خیانت (کرنے سے) آپکی پناہ مانگتا ہوں اسلئے کہ وہ بدترین عادت ہے۔'' (ابوداؤد)

★ بیمار یا مصیبت زدہ کو دیکھ کر پڑھئے :- دل میں یہ دعا پڑھیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ آپ اس بیماری یا مصیبت سے محفوظ رہیں گے :-

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ عَافَانِیْ مِمَّا ابْتَلَاكَ بِهٖ وَفَضَّلَنِیْ عَلٰی كَثِیْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِیْلًا

(ترجمہ) ''اللہ کا شکر ہے جس نے مجھے اس مصیبت (بیماری) سے محفوظ رکھا جس میں تجھے مبتلا کیا اور اس نے مجھے فضیلت عطا فرمائی مخلوق میں سے اکثر لوگوں پر۔'' (ترمذی)

★ پریشانی میں گھر جاؤ تو یہ پڑھو :

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ط وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ

اللہ پاک آپ سے ہرطرح کی مصیبت ٹالدے گا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ (درمنثور)

★ توفیقِ شکر، اعمال صالحہ اوراولاد کو نیک بنانے کے لئے پڑھیئے :

رَبِّ اَوْزِعْنِیْٓ اَنْ اَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِیْٓ اَنْعَمْتَ عَلَیَّ وَعَلٰی وَالِدَیَّ وَاَنْ اَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضٰهُ وَاَصْلِحْ لِیْ فِیْ ذُرِّیَّتِیْ ج اِنِّیْ تُبْتُ اِلَیْكَ وَاِنِّیْ مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ ۞

(ترجمہ) ''اے میرے رب، مجھے ان نعمتوں پر شکر کی توفیق عطا فرمایئے جو آپ نے مجھ پر اور میرے والدین پر کی ہیں اور مجھے اپنے پسندیدہ اعمال صالحہ کرنیکی بھی توفیق بخشیں اور آپ میری اولاد کو بھی صالح بنا دیں میں آپکی طرف رجوع کرتا ہوں اور میں آپکے فرمانبرداروں میں سے ہوں۔'' (الاحقاف 46: آیت 15)

★ 3 شدید بیماریوں سے محفوظ رہنے کا علاج : قبیصہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

رسول اکرم ﷺ نے مجھ سے فرمایا کہ قبیصہ (رضی اللہ عنہ) روزانہ فجر کی نماز کے بعد 3 مرتبہ یہ وظیفہ پڑھ لیا کرو۔ اللہ ربّ العزّت دنیا کی 3 بیماریوں سے تم کو محفوظ رکھیں گے :۔

① نابینا پن۔ ② جذام ③ فالج

سُبْحَانَ اللّٰهِ الْعَظِيْمِ وَبِحَمْدِهٖ

(ترجمہ) "اللہ پاک ہے جو عظیم تعریفوں والا ہے۔" (مسند احمد)

★ ثابت قدمی کے لئے ہر نماز کے بعد پڑھیئے :

رَبَّنَآ اَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَّثَبِّتْ اَقْدَامَنَا
وَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ۞

(ترجمہ) "اے ہمارے رب، ہم پر سکینت نازل فرمایئے اور ہمارے قدم جما دیجئے اور ہمیں کفار کے مقابلے میں کامیابی عطا فرمایئے۔" (البقرہ 2 : آیت 250)

★ جادو اور شیطانی وسوسوں سے بچاؤ کے لئے پڑھیئے :۔

روزانہ بلا ناغہ مندرجہ ذیل 2 سورتوں (معوذتین) کی تلاوت کرنے والا ہر قسم کی زمینی، آسمانی آفات اور جادو سے محفوظ رہیگا اور جادو کئے ہوئے انسان پر روزانہ دم کرنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جادو جلد زائل ہوجائیگا۔ یہ وسوسوں کا بھی بہترین علاج ہے۔ بار بار روزانہ خاص طور پر ہر نماز کے بعد اور سوتے وقت بھی پڑھیئے

★ جہنم سے نجات کا وظیفہ :۔ جو مسلمان نماز مغرب اور نماز فجر پڑھ کر کسی سے بات کرنے سے پہلے 7 مرتبہ یہ دعا پڑھ لے اور پھر اسی دن یا رات کو اسکا انتقال ہو جائے تو اللہ تعالیٰ اسکو جہنم سے نجات دے دیتا ہے :۔

اَللّٰهُمَّ اَجِرْنِیْ مِنَ النَّارِ

(ترجمہ) "اے اللہ، مجھ کو جہنم سے نجات دے دے۔" (ابوداؤد)

★ حالت اسلام میں موت اور صالحین میں شمولیت کے لئے پڑھیئے :۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ وَ الۡاَرۡضِ اَنۡتَ وَلِیّٖ فِی الدُّنۡیَا وَ الۡاٰخِرَۃِ

تَوَفَّنِیۡ مُسۡلِمًا وَّ اَلۡحِقۡنِیۡ بِالصّٰلِحِیۡنَ (یوسف12: آیت 101)

(ترجمہ) ''اے آسمان و زمین کے خالق، آپ ہی دنیا و آخرت میں میرے مددگار ہیں مجھے حالت اسلام میں موت عطا فرمائیے اور مجھے صالحین میں شامل فرما دیجئے۔''

★ دانتوں کے درد کا علاج :- ① دانت میں درد ہو تو یہ آیت پڑھ کر دم کریں درد جلد ختم ہوجائیگا اِنۡ شَآءَ اللّٰهُ الۡعَزِیۡزُ (مجرب عمل ہے)

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

وَ قُلۡ جَآءَ الۡحَقُّ وَ زَهَقَ الۡبَاطِلُ ؕ اِنَّ الۡبَاطِلَ کَانَ

زَهُوۡقًا ۞ وَ نُنَزِّلُ مِنَ الۡقُرۡاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحۡمَةٌ

لِّلۡمُؤۡمِنِیۡنَ ۙ وَ لَا یَزِیۡدُ الظّٰلِمِیۡنَ اِلَّا خَسَارًا ۞

(ترجمہ) '' شروع اللہ کے نام سے جو بڑا مہربان اور نہایت رحم کرنے والا ہے۔ اعلان کردیجئے کہ حق آچکا ہے اور باطل نیست و نابود ہوگیا ہے۔ یقیناً باطل تھا ہی نیست و نابود ہونے والا۔ یہ قرآن جو ہم نازل کر رہے ہیں مومنوں کیلئے تو سراسر شفا اور رحمت ہے اور یہ نہیں زیادہ کرتا ظالموں کو مگر نقصان میں۔'' (بنی اسرائیل 17: آیات 81 تا 82)

② سورۂ فاتحہ پڑھ کر درد والے دانت کو دم کریں۔ ③ سورۂ ملک 67 کی آیت 23 اور سورۂ انعام 6 کی آیت 98 کو 7 مرتبہ پڑھ کر دم کریں: اِنۡ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی شفا ہوگی۔ (عن ابن عباس رضی اللہ عنہما، دار قطنی)

علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں جو شخص چھینک آنے پر اَلۡحَمۡدُ لِلّٰهِ عَلٰی کُلِّ حَالٍ پڑھے گا اسے کبھی داڑھ، دانت اور کان کا درد نہ ہو گا اِنۡ شَآءَ اللّٰهُ الۡعَزِیۡزُ (ابن ابی شیبہ)

★ درد گردہ، دانت، سر، پیٹ اور دیگر تمام قسم کے دردوں میں : سورۂ فاتحہ 7

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بار پڑھیں۔ اول و آخر نماز والا درود شریف پڑھ کر درد کی جگہ پر دم کریں۔

★ درازیٔ عمر کیلئے :۔ سورۂ توبہ 9: آیات 128 تا 129 روزانہ صبح و شام کم از کم 3 بار پڑھ کر 3 بار درج ذیل دعا بھی پڑھا کریں:۔

سُبْحَانَ اللّٰهِ مِلَأَ الْمِيْزَانِ وَ مَبْلَغَ الْعِلْمِ
وَمُنْتَهَى الرِّضْوَانِ وَ زِنَةَ الْعَرْشِ

(ترجمہ) ''میں اللہ کی اسکے علم کے مطابق ترازو بھر کر انتہائی رضامندی سے اور عرش کے وزن کے برابر (اللہ کی) پاکی بیان کرتا ہوں۔'' (ابوداؤد)

★ دنیا اور آخرت کے غموں سے نجات کیلئے:

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔'' جو شخص صبح و شام 7 بار یہ (قرآنی) دعا پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کو دنیا اور آخرت کے غموں سے بچالیں گے۔'' (ابوداؤد، فتح الباری)

حَسْبِيَ اللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ عَلَيْهِ
تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ ۝

(ترجمہ) ''مجھ کو اللہ کافی ہے اس کے سوا کوئی معبود نہیں۔ میں اسی پر بھروسہ رکھتا ہوں اور وہی عرش عظیم کا مالک ہے۔'' (التوبہ 9: آیت 129)

★ دین و دنیا کی نعمتوں کیلئے :

رَبَّنَآ اٰتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّ فِي
الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۝

(ترجمہ) ''اے ہمارے رب، ہمیں اس دنیا میں بھی (تمام) بھلائیوں سے نوازیئے اور (اسی طرح) آخرت میں بھی (تمام) نعمتیں عطا فرمایئے اور ہمیں آگ کے عذاب سے محفوظ رکھیئے۔'' (البقرہ 2: آیت 201) یہ دعا طواف بیت اللہ میں آپ ﷺ رکن یمانی اور حجر اسود کے درمیان پڑھا کرتے تھے۔ (ابن ماجہ) اس اہم ترین دعا میں دین و دنیا کی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

تمام بھلائیاں جمع ہیں۔ اس لئے بار بار پڑھیے۔

★ سفر کی تکالیف، مال و اولاد میں بدنظری، مظلوم کی بد دعا سے پناہ کیلئے

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْٓ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ وَّعْثَآءِ السَّفَرِ وَ كَآبَةِ الْمُنْقَلَبِ وَمِنَ الْحَوْرِ بَعْدَ الْكَوْرِ وَمِنْ دَعْوَةِ الْمَظْلُوْمِ وَمِنْ سُوْٓءِ الْمَنْظَرِ فِی الْاَھْلِ وَ الْمَالِ

(ترجمہ) "یا اللہ، میں سفر کی تکالیف، بری طرح واپس ہونے سے، نفع کے بعد نقصان، مظلوم کی بد دعا اور مال و اولاد کی بری حالت دیکھنے سے آپکی پناہ چاہتا ہوں۔" (مسلم)

★ شیطان اور باقی تمام مخلوق سے حفاظت کیلئے:

صبح و شام مندرجہ ذیل آیات اور سورتوں کے پڑھنے سے آپ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ شیطان کے حملوں سے محفوظ رہیں گے:۔

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ

(ترجمہ) "میں اللہ کی پناہ مانگتا ہوں شیطان مردود سے۔"

رَبِّ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ هَمَزٰتِ الشَّیٰطِیْنِ ۝ وَاَعُوْذُ بِكَ رَبِّ اَنْ یَّحْضُرُوْنِ ۝

(ترجمہ) "اے میرے رب، میں شیطانی وسوسوں سے آپکی پناہ چاہتا ہوں اور اے میرے رب کریم، اس بات سے بھی پناہ مانگتا ہوں کہ وہ میرے قریب آئیں۔"

(المومنون 23: آیات 97 تا 98)

③ سورۂ فاتحہ (ابوداؤد) ④ سورۂ اخلاص اور معوذتین (نسائی) ⑤ آیۃ الکرسی (بخاری)

⑥ سورۂ بقرہ کی آخری 2 آیات (بخاری)

★ صبح وقت پر اٹھنے کا طریقہ :۔ سوتے وقت کی دعائیں پڑھنے کے بعد

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

7 مرتبہ اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ پڑھ کر اللہ ربُّ العزت سے وقت مقررہ پر اٹھنے کی دعا کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ آپ وقت مقررہ پر اٹھ جائیں گے (مجرب ہے)

نیز سورۂ کہف 18 کی آیات 107 تا 110 پڑھ کر سینہ پر دم اور دعا بھی کریں۔

★ صبر اور ایمان پر خاتمہ کیلئے روزانہ پڑھیئے :-

رَبَّنَآ اَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَّ تَوَفَّنَا مُسْلِمِيْنَ ۝

(ترجمہ) "اے ہمارے رب، ہمیں صبر عطا فرمائیں اور ہمیں حالت اسلام میں موت سے سرفراز کریں۔" (الاعراف 7: آیت 126)

★ طلب علم کے لئے پڑھیئے :

رَبِّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ ۝ وَيَسِّرْ لِيْٓ اَمْرِيْ ۝
وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِيْ ۝ يَفْقَهُوْا قَوْلِيْ ۝

(ترجمہ) "اے میرے رب، میرے سینہ کو (علم کیلئے) کھول دیجئے اور میرے کام کو آسان فرمادیجئے اور میری زبان کی گرہ کو (بھی) کھول دیجئے (تاکہ دوسرے) میری بات سمجھ سکیں۔" (طٰہٰ 20: آیات 25 تا 28)

★ عافیت بدن کیلئے بہترین دعا: یہ دعا صبح و شام 3-3 بار پڑھیں اور بیماری میں بار بار پڑھیں۔ دعا کے اوّل و آخر میں درود ابراہیمی (علیہ السلام) بھی پڑھیں :

اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِيْ اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ سَمْعِيْ
اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَصَرِيْ لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ

(ترجمہ) "اے اللہ، مجھ کو عافیت دے میرے بدن میں، میری سماعت میں اور عافیت دے مجھ کو میری آنکھوں میں۔ آپ کے علاوہ کوئی معبود نہیں ہے۔" (ابوداؤد)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ عرق النساء کے درد کے لئے :- درد کے مقام پر ہاتھ رکھ کر سورۂ فاتحہ پڑھ کر پھر 7 بار یہ دعا پڑھ کر دم کریں:-

اَللّٰهُمَّ اَذْهِبْ عَنِّيْ سُوْٓءَ مَآ اَجِدُ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میرا مرض دور کر دے۔'' (غذاء الارواح)

﴿نوٹ: یہ روحانی علاج ہر مرض کیلئے اکسیر ہے بشرطیکہ یہ یقین ہو کہ صحت صرف اور صرف اللہ تعالیٰ ہی دینے والا ہے۔دوا بھی اللہ تعالیٰ ہی کے حکم سے اثر کرتی ہے۔﴾

★ عذابِ جہنم سے بچنے کے لئے پڑھیئے :-

رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ ۖ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا ﴿65﴾
إِنَّهَا سَآءَتْ مُسْتَقَرًّا وَّ مُقَامًا ﴿66﴾ (الفرقان 25: آیات 65 تا 66)

(ترجمہ) ''اے ہمارے رب (کریم) ہمیں عذاب جہنم سے بچا لیجئے (کیونکہ) بلاشبہ اسکا عذاب (نافرمانوں کو) لازماً پکڑ لے گا اور جہنم نہایت ہی بری جگہ اور ٹھکانہ ہے۔

★ فضول کاموں پر ندامت اور کفار پر فتح کے لئے پڑھیئے :-

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوْبَنَا وَاِسْرَافَنَا فِيْٓ اَمْرِنَا وَ ثَبِّتْ
اَقْدَامَنَا وَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ﴿﴾

(ترجمہ) ''اے ہمارے رب، ہمارے گناہوں کو بخش دیجئے اور جو فضول کام ہم سے سرزد ہوجاتے ہیں ان کو بھی معاف فرمادیجئے اور ہمیں (حق پر) ثابت قدم رکھیئے اور ہمیں کفار پر فتح عطا فرمایئے۔'' (آل عمران 3: آیت 147)

﴿نوٹ: جب کفار یا مشرکین سے جنگ کا خطرہ ہو تو یہ دعا ہر نماز کے بعد پڑھیں۔﴾

★ کفر، غربت اور عذاب قبر سے بچنے کیلئے :- آپ ﷺ ہر نماز کے بعد ان کلمات کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے مذکورہ 3 چیزوں سے بچنے کی دعا فرماتے تھے:

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

① اَللّٰھُمَّ اِنِّیۡ اَعُوۡذُ بِکَ مِنَ الۡکُفۡرِ وَ الۡفَقۡرِ وَ عَذَابِ الۡقَبۡرِ

(ترجمہ) "اے اللہ، بیشک میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں کفر، غربت اور عذاب قبر سے۔" (ترمذی)

② اَللّٰھُمَّ اَحۡسِنۡ عَاقِبَتَنَا فِی الۡاُمُوۡرِ کُلِّھَا وَاَجِرۡنَا مِنۡ خِزۡیِ الدُّنۡیَا وَ عَذَابِ الۡاٰخِرَۃِ

(ترجمہ) "اے اللہ کریم، ہمارے ہر کام کا انجام بہتر فرمایئے اور ہمیں دنیا کی رسوائی سے محفوظ فرمایئے اور آخرت کے عذاب سے بچایئے۔" (حاکم)

★ مختصر وقت میں بہترین وظیفہ:- ام المومنین جویریہ رضی اللہ عنہا کے گھر سے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم صبح کی نماز کے بعد باہر تشریف لے گئے تو وہ اپنے مصلّی پر بیٹھی ہوئی وظیفہ پڑھ رہی تھیں پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم چاشت کے بعد واپس آئے تو وہ اپنے مصلّی پر ہی تھیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:- "میں نے 4 کلمات 3 مرتبہ کہے اگر ان کا وزن تمہارے اتنے طویل وظیفہ کیساتھ کیا جائے تو وہ کلمات وزن میں بڑھ جائینگے۔ وہ 4 کلمات یہ ہیں:-

سُبۡحَانَ اللّٰہِ وَ بِحَمۡدِہٖ عَدَدَ خَلۡقِہٖ وَ رِضَا نَفۡسِہٖ وَ زِنَۃَ عَرۡشِہٖ وَ مِدَادَ کَلِمَاتِہٖ

(ترجمہ) "پاک ہے اللہ تعالیٰ اور تعریفیں ہیں اس کے لئے اسکی مخلوق کی گنتی کے برابر اور اسکی ذات کی خوشنودی کے مطابق اور اسکے عرش کے وزن کے برابر اور اسکے کلمات کی سیاہی کے برابر۔" (مسلم)

★ مشکل ترین کام کی آسانی کے لئے پڑھیئے:-

① آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:- "اگر تمہیں کوئی نقصان پہنچ جائے تو یہ مت کہو کہ اگر میں اس طرح کرتا تو یہ ہو جاتا، بلکہ یوں کہو:-

قَدَّرَ اللّٰہُ وَمَا شَآءَ فَعَلَ

(ترجمہ) "اللہ تعالیٰ نے تقدیر میں لکھا اور جو چاہا کیا۔" (مسلم)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

② اللہ تعالیٰ عاجز ہو جانے (ہمت ہار دینے) والے پر ملامت کرتا ہے لیکن تم دانائی کا دامن پکڑے رکھو۔ جب کوئی کام تمہارے اختیار سے باہر ہو جائے تو کہو:

حَسْبِیَ اللّٰہُ وَ نِعْمَ الْوَ کِیْلُ

(ترجمہ) ''مجھے اللہ تعالیٰ کافی ہے اور بہت اچھا کارساز ہے۔'' (ابوداؤد)

کام کو منصوبہ کے ساتھ کریں اگر اس کا انجام اچھا نظر آئے تو کر گزریں اور اگر برا نظر آئے تو رک جائیں۔ (مفہوم حدیث مشکوٰۃ)

③ ہر نماز کے بعد دل سے یہ دعا مانگیئے:

اَللّٰھُمَّ لَا سَھْلَ اِلَّا مَا جَعَلْتَہٗ سَھْلًا وَّاَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ اِذَا شِئْتَ سَھْلًا

(ترجمہ) ''یا اللہ، کوئی کام آسان نہیں مگر جسے آپ آسان کریں اور آپ جب چاہتے ہیں مشکل کو آسان کر دیتے ہیں۔'' (ابن حبان)

★ مرگی کے لئے :- مرگی والے کے داہنے کان میں اذان دو اور بائیں کان میں اقامت پڑھو۔

★ معافی اور طلب رحم کیلئے:- رسول اکرم ﷺ کو (اللہ تعالیٰ نے) طلب رحم کیلئے یہ دعا بتائی۔ آپ بھی یہ دعا مانگئے:

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَیْرُ الرّٰحِمِیْنَ ۝

(ترجمہ) ''اے میرے رب، (رحیم) مجھے معاف کر دیں اور مجھ پر رحم فرمادیں اور آپ ہی درحقیقت رحم فرمانے والے ہیں۔'' (المومنون 23: آیت 118)

★ ندامت پر آنسو بہایئے :

رَبَّنَا ظَلَمْنَآ اَنْفُسَنَا ٚ وَاِنْ لَّمْ تَغْفِرْلَنَا وَ تَرْحَمْنَا لَنَکُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِیْنَ ۝ (الاعراف 7: آیت 23)

(ترجمہ) '' اے ہمارے رب، ہم نے اپنی جانوں پر ظلم کیا اور اگر آپ نے ہمیں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

معاف نہ کیا اور ہم پر رحم نہ فرمایا تو ہم خسارہ پانے والوں میں سے ہو جائینگے۔"

★ نیک اہل وعیال کے لئے دعا مانگئے :۔

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيّٰتِنَا

قُرَّةَ اَعْيُنٍ وَّاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ اِمَامًا ۝

(ترجمہ) "اے ہمارے رب، ہمیں ہمارے اہل وعیال کی طرف سے آنکھوں کی ٹھنڈک عطا فرمایئے اور ہمیں متقین کا سردار بنا دیجئے۔" (الفرقان 25 : آیت 74)

★ والدین کے لئے بہترین دعا: (زندگی میں بھی اور مرنے کے بعد بھی) :

رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيٰنِيْ صَغِيْرًا ۝

(ترجمہ) "اے میرے رب کریم، آپ ان دونوں پر رحم فرمایئے جس طرح انہوں نے بچپن میں میری (شفقت کے ساتھ) پرورش کی۔ (بنی اسرائیل 17 : آیت 24)

★ ہر بیماری اور تنگدستی کیلئے : (پابندی سے روزانہ پڑھیئے۔)

تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِيْ لَا يَمُوْتُ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا

(ترجمہ) "میں نے بھروسہ کیا اس ذات پر جو زندہ ہے اور اسے موت نہیں آئے گی۔ تمام تعریفیں اس اللہ تعالیٰ کیلئے ہیں جس نے (کسی کو) بیٹا نہیں بنایا۔" (ابو یعلیٰ و ابن سنی)

★ ہر خطرناک بیماری کیلئے :۔ ❶ خطرناک بیماری مثلاً کوڑھ میں ایوب علیہ السلام کی دعا جو اللہ تعالیٰ نے قبول فرمائی آپ بھی ہر بیماری میں اسے روزانہ پڑھیں :

(رَبِّ) اَنِّيْ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَ اَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ ۝

(ترجمہ) "(اے میرے رب)" مجھے بہت تکلیف ہے۔ آپ سب سے زیادہ رحم فرمانے والے ہیں (چنانچہ مجھے اس بیماری سے شفا عطا فرما دیجئے)۔" (الانبیاء 21 : آیت 83)

وضاحت: صبر ایوب علیہ السلام ضرب المثل ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آپ علیہ السلام کو آزمایا اور جلد

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کی بیماری میں مبتلا کردیا (بدن میں کیڑے پڑ گئے تھے) سیدنا ایوب علیہ السلام تقریباً 18 سال بیمار رہے ، اس عرصہ میں انتہائی صبر اور شکر کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دعائیں کرتے رہے۔ آخر کار اللہ تعالیٰ نے ان کو نہ صرف صحت بلکہ دیگر نعمتیں بھی پہلے سے دوگنی عطا فرمائیں، اس لئے خطرناک بیماریوں کیلئے یہ بہترین قرآنی دعا ہے جو روزانہ بار بار پڑھنی چاہئے۔

② صبح و شام 7 بار بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے ساتھ پوری سورۂ فاتحہ پڑھیں اول اور آخر نماز والا درودِ ابراھیمی پڑھ کر مریض پر دم کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ جلد خطرناک بیماریاں اللہ کریم کے حکم سے ختم ہوجائیں گی۔ مریض خود پڑھ کر ہر نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے تو اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ زیادہ جلدی ٹھیک ہوگا۔ رات کو آنکھ کھل جائے تب بھی یہی عمل بار بار کریں۔ ③ یہ دعا بھی کثرت سے پڑھیئے:۔

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْٓ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُذَامِ وَالْجُنُوْنِ وَمِنْ سَیِّئِ الْاَسْقَامِ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں برص ،جذام،جنون اور دوسری تمام بری (خطرناک) بیماریوں سے۔“ (ابوداؤد ، نسائی)

★ ہر قسم کا غم اور پریشانی دور کرنے کا علاج :۔

① رسول اکرم ﷺ کو جب کسی قسم کا رنج ہوتا تو یہ دعا پڑھتے تھے :

لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْعَظِیْمُ الْحَلِیْمُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ السَّمٰوٰتِ وَرَبُّ الْاَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْکَرِیْمِ (بخاری)

(ترجمہ) ”اللہ تعالیٰ عظمت والے برد بار کے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں، اللہ آسمان و زمین اورعرش کریم کے رب کے علاوہ کوئی بھی عبادت کے لائق نہیں۔“

② چلتے پھرتے یا سفر میں جب بھی موقع ملے اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ کثرت سے پڑھیں۔ (ابوداؤد)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

❸ اَللّٰهُ اَللّٰهُ رَبِّیْ لَآ اُشْرِكُ بِهٖ شَیْئًا

(ترجمہ) "اللہ میرا رب ہے میں اس کے ساتھ کسی کو شریک نہیں کرتا۔"

اسماء بنت عمیس رضی اللہ عنہا کو رسول اکرم ﷺ نے یہ دعا پریشان کن حالات میں پڑھنے کے لئے سکھائی تھی۔(ابوداؤد)

★ ہر مرض کے لئے:- ❶ ہر مرض کیلئے پہلے 3 مرتبہ نماز والا درود پھر 7 مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے ساتھ سورۂ فاتحہ اور پھر ایک مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھیں۔ آخر میں 3 مرتبہ پھر نماز والا درود پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور اپنے سر سے پیروں تک، جسم کے آگے پیچھے ہاتھ پھیریں اور تکلیف کی جگہ پر بھی۔ ہر نماز کے بعد یہ عمل کرنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جلد صحت یاب ہو جائینگے۔(مجرب عمل ہے)

❷ ہر مریض پر 7 بار سورۂ فاتحہ بِسْمِ اللّٰهِ کے ساتھ پڑھ کر دم کریں (مجرب ہے)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- "سورۂ فاتحہ" دم" ہے۔" (بخاری)

❸ قرآن اور شہد میں شفا ہے۔ روزانہ کچھ نہ کچھ قرآن کریم ضرور پڑھیں اور شہد کا ایک چمچہ پانی کے ساتھ روزانہ ناشتہ سے پہلے پئیں۔اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ ہر بیماری سے شفا ملے گی۔ ❹ رسول اکرم ﷺ مریضوں پر یہ دعا پڑھ کر دم کیا کرتے تھے۔ آپ بھی اپنے اوپر اور اپنے مریضوں پر یہ دعا پڑھ کر دم کریں:

اَذْهِبِ الْبَاْسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ الشَّافِیْ

لَا شِفَآءَ اِلَّا شِفَآؤُكَ شِفَآءً لَّا یُغَادِرُ سَقَمًا

(ترجمہ)"(اے) لوگوں کے رب، اس بیماری کو دور فرما، شفا عطا فرمائیے، آپ ہی شفا دینے والے ہیں، آپ کی شفا کے علاوہ اور کوئی شفا نہیں، ایسی شفا عطا فرمائیے جو بیماری کو نہ چھوڑے۔" (بخاری)

❺ مریض یہ دعا ہر نماز کے بعد کم از کم 3 بار ضرور پڑھے:

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ

رسول کریم ﷺ نے فرمایا:۔ ''یہ دعا 99 بیماریوں کی دوا ہے جس میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے۔'' (طبرانی، حاکم)

6 اللہ کے رسول ﷺ ہر غم اور مشکل کے وقت یہ دعا بھی پڑھا کرتے تھے:

يَاحَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِيْثُ

(ترجمہ)''اے ہمیشہ زندہ رہنے والے سب کو تھامنے والے میں آپ کی رحمت کے ذریعہ فریاد رسی چاہتا ہوں۔'' (نسائی)۔ ہر دعا کے شروع اور آخر میں نماز والا درود ابراہیمی بھی پڑھیں۔

★ ہر مقصد اور خوف و رنج کیلئے :۔

لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ ۖ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ ﴿۸۷﴾

(ترجمہ)''(اے اللہ) آپ کے سوا کوئی لائق عبادت و اطاعت نہیں ہے آپ ہر قسم کے عیوب سے پاک ہیں بلاشبہ میں (ہی) قصوروار تھا۔(بس اب آپ مجھے اس مصیبت سے نجات دیدیجئے)''۔ (الانبیآء 21: آیت 87)

یہ دعا یونس علیہ السلام نے مچھلی کے پیٹ میں کی تھی۔ جو اللہ کریم نے قبول فرمائی۔ آپ بھی یہ دعا بار بار کیجئے۔ ﴿نوٹ: حدیث میں ہے کہ مسلمان جب کسی بھی مقصد کیلئے اس دعا کو پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا قبول فرماتے ہیں۔ (ترمذی)﴾

★ ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہنے کا نسخہ:

1 وَلَا يَئُوْدُهٗ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيْمُ ﴿۲۵۵﴾

(ترجمہ)''اور (اللہ) ان کی حفاظت سے نہ تھکتا ہے اور نہ ہی اکتاتا، وہ تو بہت بلند اور بہت ہی بڑا ہے۔'' (البقرہ 2: آیت 255)

2 فَاللّٰهُ خَيْرٌ حٰفِظًا ۠ وَّهُوَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ ﴿۶۴﴾

(ترجمہ)'' اللہ ہی بہترین محافظ ہے اور بہت ہی زیادہ مہربان ہے۔''(یوسف 12 :آیت 64)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

③ وَحِفْظًا مِّنْ كُلِّ شَيْطٰنٍ مَّارِدٍ ۞

(ترجمہ) ''اور (اللہ نے) سرکش شیطان سے حفاظت فرمائی۔'' (اَلصّٰفّٰت 37 : آیت 7)

روزانہ صبح و شام مندرجہ بالاتینوں آیات کی تلاوت کریں اور اس کے بعد آیۃ الکرسی اور سورۂ بقرہ کی آخری 2 آیات پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر پھونک کر پورے جسم پر پھیر لیں اور پھر اللہ کریم سے یہ دعا مانگئے:۔ ''یا اللہ ہمیشہ مجھے اور تمام مسلمانوں کو اپنی حفاظت میں رکھیئے اچانک موت، حادثہ ، ناگہانی عذاب، ہر طرح کے غصہ سے اور نعمتوں اور عافیتوں کے چھن جانے سے۔'' آمین۔

دعائیں قبول کیوں نہیں ہوتیں ؟؟؟

ایک دفعہ ابراہیم ادھم بلخی رحمۃ اللہ علیہ سے سوال کیا گیا کہ کیا وجہ ہے اللہ تعالیٰ ہماری دعائیں قبول نہیں فرماتا ؟ تو انہوں نے کہا:

❶ تم اللہ تعالیٰ کو جانتے ہو مگر اسکی (پوری) اطاعت نہیں کرتے

❷ رسول کریم ﷺ کو پہچانتے ہو مگر ان کی پیروی نہیں کرتے

❸ قرآن کریم پڑھتے ہو مگر اس پر عمل نہیں کرتے

❹ اللہ تعالیٰ کی نعمتیں کھاتے ہو مگر شکر ادا نہیں کرتے

❺ بہشت اطاعت کرنے والوں کیلئے ہے۔ ہر نماز کے بعد دعا مانگئے :۔

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْٓ اَسْئَلُكَ الْجَنَّةَ الْفِرْدَوْسَ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میں تجھ سے جنت الفردوس کا سوال کرتا ہوں۔'' (ابن ماجہ)

❻ شیطان کو دشمن جانتے ہو مگر اس سے دور نہیں بھاگتے۔ بار بار پڑھیں۔

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ

❼ عزیز و اقارب کو اپنے ہاتھوں سے دفن کرتے ہو مگر عبرت نہیں پکڑتے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑧ موت کو برحق جانتے ہو عاقبت کا کوئی سامان نہیں کرتے۔

⑨ دوسروں کی عیب جوئی کرتے ہو مگر اپنی برائیوں کو ترک نہیں کرتے۔

بھلا ایسے شخص کی دُعا کیسے قبول ہو......؟؟؟

دل کے امراض کا علاج و احتیاط

★ **دل کا دورہ پڑنے کے بعد فوری اقدامات:-** اگر دل کا دورہ پڑنا شروع ہو جائے یعنی آپ کے سینہ میں درد شروع ہو جائے اور یہ درد آپ کے بازو میں اور اسکے بعد جبڑے میں بھی شروع ہو جائے تو یہ کام فوراً کریں۔ اسلئے کہ آپ کے پاس بہت ہی کم وقت ہے قبل اسکے کہ آپ بے ہوش ہو جائیں۔ سب سے پہلے:

① لَآ اِلٰـہَ اِلَّا اللّٰہُ پڑھ کر گہرا سانس لیں اسکے بعد زور سے کھانسیں جس طرح جما ہوا بلغم باہر نکالنے کیلئے کھانستے ہیں۔ اس وقت کھانسنا جسم کے مدافعتی نظام کیلئے ضروری ہے۔ ② یہ عمل (گہرا سانس لینا اور زور سے کھانسنا) لگاتار کرتے رہیں۔ جب تک کہ آپ ہسپتال نہ پہنچا دیئے جائیں۔ ③ اگر آپ کے پاس (Angaecid) گولی ہو تو فوراً زبان کے نیچے رکھیئے یا 2 گولیاں اسپرین (Aspirin) پانی کے ساتھ چبا کر کھائیں۔

④ کھانسنے سے پہلے گہرا سانس ضرور لیں یعنی ایک دفعہ کھانسیں اور ایک دفعہ گہرا سانس لیں یہ عمل کرتے ہی رہیں تاکہ پورے جسم میں دوران خون صحیح طریقہ سے برقرار رہے۔ اور دل کو حسب ضرورت آکسیجن ملتی ہے اور دل کی دھڑکن اور سانس کی بے قاعدگی دور ہو جاتی ہے، اس طرح آپ ہسپتال پہنچنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

﴾نوٹ:- روزانہ صبح وشام دل کے مریض کم از کم 5 مرتبہ یہ عمل ضرور کریں یہ آپ کے دل کے لئے قوت اور ورزش (Exercise) بھی ہے اور عادت ڈالنے کے لئے ضروری بھی۔﴿

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ دل کے مریضوں کیلئے :- ❶ "پوری سورۃ کہف جمعہ کے دن پڑھنے سے (اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ) دوسرے جمعہ تک دل منور رہیگا۔" (بیہقی) اسکے علاوہ ایک جمعہ سے دوسرے جمعہ تک کے (چھوٹے) گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔" (مسلم)

❷ جب بھی دل کی یا کوئی اور تکلیف ہو تو قرآن کی کثرت سے تلاوت کریں یا سنیں قرآن سننے والے کو بھی اتنا ہی اجر ملتا ہے جتنا پڑھنے والے کو اور دونوں کے دل اطمینان اور سکون حاصل کرتے ہیں۔ (دیکھیئے آیات سکینت صفحہ نمبر 19)

❸ روزانہ سورۃ یٰسٓ کی تلاوت کو معمول بنایئے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: "ہر چیز کا دل ہوتا ہے اور قرآن کا دل سورۃ یٰسٓ ہے۔" (ترمذی)۔ روزانہ سورۃ یٰسٓ پڑھیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ زندگی میں کبھی دل کی تکلیف نہ ہو گی۔ اللہ پر یقین کے ساتھ یہ عمل کریں، دل کو صحت مند رکھنے کیلئے روزانہ صبح نہار منہ ایک سیب کھائیں۔

★ دل کے دورہ سے بچاؤ کے لئے :- اللہ کریم نے 11 جگہ قرآن پاک میں انگور کا ذکر کیا ہے، بہترین نعمت ہے۔ (فَلِلّٰہِ الْحَمْدُ) دل کے دورہ سے بچنے کیلئے لال یا جامنی رنگ کے انگوروں کا تھوڑا سا جوس پیئیں اس میں Anti-oxidant ہوتا ہے جو مانع دورہ دل ہے یہ نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کو کم کرتا ہے خون میں پھٹکی (Blood-clot) نہیں بننے دیتا۔ خون کا بہاؤ Blood Flow تیز کرتا ہے۔ یہ خصوصیات دوسرے رنگوں کے انگوروں میں بہت کم ہیں۔ نیز سیزن میں جامنی رنگ کے یہ انگور بیجوں کیساتھ کھائیں کیونکہ بیجوں میں بھی Anti-oxidant ہوتا ہے۔

★ دل اور دوسرے تمام امراض کا روحانی علاج :-

❶ جسم کے کسی بھی حصہ میں درد یا کوئی اور تکلیف ہو تو اس جگہ پر دایاں ہاتھ رکھ کر پہلے 3 مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھیں اور اسکے بعد 7 مرتبہ یہ دعا مانگیں :-

اَعُوْذُ بِعِزَّۃِ اللّٰہِ وَ قُدْرَتِہٖ مِنْ شَرِّ مَآ اَجِدُ وَ اُحَاذِرُ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

(ترجمہ) ''میں اللہ تعالیٰ اور اسکی قدرت کے ذریعہ موجودہ بیماری اور آئندہ اس کے اثرات سے پناہ چاہتا ہوں۔'' (مسلم) ❷ بیمار دل کیلئے موسمی، کینو، سنگترے اور انار کا استعمال زیادہ کریں یا وٹامن سی کی 2 گولیاں روزانہ کھائیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو 2 گولیاں ہر 8 گھنٹہ بعد کھائیں اور ایک دیسی گلاب کی پتیاں پیس کر پانی کے ساتھ کم از کم 3 ماہ تک کھائیں۔ دل کیلئے بہترین ہے۔ (بشکریہ حکیم سعید مرحوم)

❸ دل کی تکلیف میں روزانہ ترجمہ کیساتھ قرآن مجید پڑھیئے کیونکہ یہ سینہ کی بیماریوں کیلئے شفا ہے۔ ❹ آدھا گلاس جامنی رنگ کے انگوروں کا جوس روزانہ پیئیں۔ ❺ ہر نماز کے بعد اور جب بھی دل میں تکلیف ہو تو دل پر داہنا ہاتھ رکھ کر یہ دعا بار بار پڑھیں:۔

یَا اَللّٰہُ قَوِّنِیْ وَقَلْبِیْ

(ترجمہ) ''اے اللہ، مجھے اور میرے دل کو قوت دیجئے۔'' (مجرب ہے)

نوٹ:۔اگر دل کے دورہ کی علامات موجود ہوں تو بغیر وقت ضائع کئے ہوئے ہسپتال میں مکمل علاج کرائے۔

دماغی توازن کی خرابی کا علاج

❶ دماغ پر مستقل دباؤ رہنے سے ذہنی توازن بگڑ جاتا ہے اس کی وجہ پیچیدہ حالات ہوں، کوئی الجھن ہو یا شوگر کا مرض یا دماغی توازن خراب ہونے کی کوئی بھی اور وجہ ہو۔ علاج یہ ہے کہ جب بھی پانی پیئیں بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر پیئیں۔ ❷ دماغی الجھن (Nervous Tension) کو ختم کرنے کے لیے کھانے میں نمک کی مقدار کم کر کے چوتھائی کردیں۔ ❸ شہد ایک ایک چمچہ 3 مرتبہ روزانہ کھائیں۔ ❹ روزانہ 11 دانہ کلونجی کے صبح و شام کھائیں پانی کے ساتھ۔

> نصیحت میں خیر خواہی اور رحمت و شفقت کا عنصر ہوتا ہے، جبکہ ڈانٹ و پھٹکار میں شرم و غیرت اور توہین و مذمت کا عنصر چھپا ہوتا ہے اور نصیحت کے رنگ میں برا بھلا کہنا ہے۔ خیر خواہ کی اگر نصیحت نہ مانی جائے تو وہ ناراض نہیں ہوتا جبکہ ڈانٹنے والا اسکے مخالف ہوتا ہے۔ (امام ابن قیم)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

دودھ سے مسنون علاج

آپ ﷺ نے فرمایا:- ❶ ''گائے کے دودھ سے علاج کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے اس میں شفا رکھی ہے۔'' (مسلم) ❷ دودھ پینے سے پیٹ کی تیزابیت کم، طاقت میں اضافہ اور دماغ مضبوط ہوتا ہے۔ شہد کے ساتھ پیا جائے تو یہ چہرہ پر نکھار لاتا ہے، خارش کو دور کرتا ہے دودھ اور شہد بہترین غذا ہیں اور ذہنی پریشانی، منہ اور پیٹ کے زخموں کا بہترین علاج بھی ہے۔ ❸ نبی کریم ﷺ جب دودھ پیتے تھے تو اس میں پانی ملا کر چکنائی کو کم کرتے تھے۔ آپ بغیر کریم والا دودھ (Skimmed Milk) استعمال کریں۔
❹ سب سے بڑا مظاہرہ یونس علیہ السلام کے واقعہ میں ہوا وہ مچھلی کے پیٹ میں دہشت اور خوف کے اثرات کے ساتھ فاقہ کشی میں رہے۔ جب مچھلی نے ان کو کنارہ پر اگلا تو وہ اتنے کمزور تھے کہ کروٹ بدلنے کی ہمت بھی نہ تھی۔ اللہ تعالیٰ کے کرم سے سب سے پہلے ان کو کدو کی بیل (مکھیاں کدو کی بیل کے قریب نہیں آتی ہیں) کے سایہ میں لٹایا گیا۔ پھر ان کو ایسی غذا فراہم کی گئی جس میں چکنائی کم، نمکیات اور لحمیات زیادہ تھیں۔ تاکہ غذا جلد ہضم ہو کر توانائی کا باعث بنے۔ یہ غذا دودھ تھی۔ ایک ہرنی انکے پاس آکر ان کو اپنا دودھ پلا جاتی تھی۔ (تفسیر ستاری) ❺ دودھ پینے کا صحیح وقت خالی پیٹ ہے خشکی کی وجہ سے نسیان ہو تو دودھ مفید ہے، غم اور وسواس کو مٹاتا ہے، کچا دودھ پیٹ پھلاتا ہے اور زکام پیدا کرتا ہے، شہد ملانے سے یہ خدشات ختم ہو جاتے ہیں۔ گرم پئیں۔ دوپہر کے وقت دودھ پینا بدن کو قوت بخشتا ہے۔ شام کے وقت دودھ پینے سے پرانا بخار دور ہوتا ہے۔ بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر رات کو دودھ پیا جائے تو قبض اور گرانی کم ہوتی ہے۔ حاملہ عورتوں اور بچوں کی ہڈیوں کی تعمیر کیلئے کیلشیم اور فاسفورس کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ دونوں چیزیں دودھ سے مل جاتی ہیں۔

★ قرآن پاک میں اللہ پاک نے بچہ کیلئے 2 سال تک ماں کا دودھ مقرر کیا ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

جو خواتین اپنا دودھ بچوں کو پلاتی ہیں وہ سینہ کے کینسر سے محفوظ رہتی ہیں۔

★ بعد نماز عصر سرسوں کے بیج بکری کے دودھ میں بھگوئیں عشاء کی نماز کے بعد پیس کر چہرہ پر ملنے سے چہرہ کے دھبے، جھائیاں اور حلقے دور ہو جاتے ہیں۔ کم از کم 11 دن لگاتار کریں۔

⑥ دودھ پینے کے بعد آپ ﷺ یہ دعا پڑھتے تھے:

اَللّٰھُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْهِ وَ زِدْنَا مِنْهُ

(ترجمہ) ''اے اللہ، اس میں ہمارے لئے برکت فرما اور اس سے زیادہ عطا فرما۔'' (ابوداؤد)

دست (اسہال) کا علاج

① ایک شخص رسول اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا، اس نے شکوہ کیا کہ میرے بھائی کے پیٹ میں تکلیف ہے رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ اس شخص نے اپنے بھائی کو شہد پلایا پھر وہ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور بتایا کہ میں نے اسے شہد پلایا لیکن شہد پلانے سے مزید دست آ رہے ہیں آپ ﷺ نے اسے 3 بار شہد پلانے کے لئے فرمایا۔ پھر وہ چوتھی بار آیا آپ ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ اس نے کہا کہ میں نے شہد پلایا تھا لیکن پھر بھی کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ سچا ہے اور تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے پھر اس شخص نے اس کو مزید شہد پلایا تو وہ (اس کے بعد) تندرست ہو گیا۔ (بخاری، مسلم)

﴿نوٹ:- دراصل شہد پہلے پیٹ صاف کرتا ہے اس وجہ سے دست آتے ہیں، پھر جب پیٹ صاف ہو جاتا ہے تو دست آنا بند ہو جاتے ہیں۔﴾

② پیٹ کی مختلف تکالیف میں اسپغول کی بھوسی ایک چمچہ پانی کے ساتھ کم از کم 7 دن استعمال کریں۔ دن میں 2 بار۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ذہانت میں اضافہ کا نسخہ

امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کا قول ہے کہ ذہانت میں 4 چیزوں سے اضافہ ہوتا ہے:-
① فضول گفتگو کو چھوڑنا ② مسواک کرنا (ہر وضو سے پہلے)
③ نیک لوگوں کی مجالس میں بیٹھنا ④ علما کی مجالس میں بیٹھنا۔

ذہنی دباؤ (Tension) کا علاج

① میڈیکل سائنس اس حقیقت کو تسلیم کر چکی ہے کہ اچھے کام دل کو اطمینان و سکون اور انسانی صحت پر اچھے اثرات ڈالتے ہیں اور برے کام جن کو کرنے کے بعد ضمیر ملامت کرتا ہے انسانی صحت پر برے اثرات ڈالتے ہیں۔ یاد رکھیں ہر بیماری، پریشانی اور خوشی صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کے حکم سے ہماری بہتری کیلئے آتی ہے۔ عام طور پر پریشانی ہمارے کسی گناہ کی سزا اور تنبیہ ہوتی ہے، کہ ہم گناہ کرنا چھوڑ دیں۔ اللہ کریم (جو اپنے بندوں سے بے حد محبت کرتے ہیں) ہم کو دنیا میں گناہوں سے دھو کر آخرت میں رسوا نہیں کرنا چاہتے۔ بعض اوقات یہ آزمائش ہوتی ہے اس لئے کہ اللہ کریم ہمارا مرتبہ آخرت میں بڑھانا چاہتے ہیں۔ تکلیف میں ہم کو صبر کرنا ہے اور اگر خوشی ملے تو ہمیں اللہ کریم کا شکر کرنا ہے۔ کچھ نہ کچھ صدقہ ضرور کریں۔ فرمان الٰہی ہے: (ترجمہ) "اگر تم شکر گزاری کرو گے تو بے شک میں تمہیں اور زیادہ دونگا اور اگر تم ناشکری کرو گے تو یاد رکھو میرا عذاب سخت ہے۔" (ابراہیم 14: آیت 7)

❁ وضاحت: شکر کی 2 قسمیں ہیں ① زبانی ② عملی (نیک اعمال میں اضافہ) اللہ تعالیٰ کا شکر کرنے پر نعمتیں اور زیادہ ملتی ہیں اور ناشکری کرنے پر سزا ملتی ہے۔ ہر خوشی ملنے پر بار بار اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہیئے۔ اسکے علاوہ نیک اعمال میں اضافہ کر کے بھی شکر ادا کریں مثلاً ہر خوشی ملنے پر کچھ نہ کچھ صدقہ ضرور کریں اور ناشکری یہ ہے کہ انسان قناعت نہ کرے۔ اسلئے جو کچھ بھی (کم یا زیادہ) اللہ ربّ العزّت نے دے دیا ہے اسی پر اللہ کریم

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کا شکر ادا کرتے رہیں۔ خود بخود رزق میں اضافہ ہوتا جائے گا اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ۔ اسکے برعکس ناشکری کرنے پر اللہ ربّ العزّت نعمتیں ہم سے چھین بھی سکتے ہیں۔

❷ ہر بیماری میں قرآن زیادہ پڑھیں اور موت کو روزانہ یاد کریں:

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ

(ترجمہ)"سن رکھو، کہ اللہ ہی کے ذکر سے دلوں کو اطمینان ملتا ہے۔"(الرعد 13: آیت 28)

❸ تہجد میں اٹھ کر 2 رکعت نماز حاجت پڑھیں اور دل سے دعا مانگیں کہ اللہ تعالیٰ اس پریشانی و غم کو دور کر دے اور چلتے پھرتے ان دعاؤں کا ورد بھی کرتے رہیں:

اَللّٰهُمَّ اٰجُرْنِیْ فِیْ مُصِیْبَتِیْ وَاخْلُفْ لِیْ خَیْرًا مِّنْهَا

(ترجمہ) "یا اللہ، مجھے میری مصیبت میں اجر دیجئے اور مجھے (میرے) اس نقصان کا بہتر نعم البدل عطا فرمائیے۔" (مسلم)

آپ ﷺ نے فرمایا: "جو بندہ خلوص دل سے لَآ اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰهُ کہتا ہے (تو اسکی قبولیت کے لئے) آسمان کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں حتیٰ کہ یہ (کلمہ) عرش الٰہی تک جا پہنچتا ہے بشرطیکہ پڑھنے والا کبیرہ گناہوں سے بچے۔"(ترمذی) یہ افضل الذکر ہے، لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ کثرت سے پڑھیں۔ کم از کم روزانہ 100 بار پڑھیں۔

❹ آلودگی اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے عورتیں اور مرد کمزوری محسوس کرتے ہیں جسمانی طاقت کی بحالی کیلئے وٹامنز کا استعمال ضرور کریں۔ روزانہ صبح ایک گولی بی کمپلیکس اور ایک گولی وٹامن سی پانی کے ساتھ لیں۔ مریض اور 40 سالہ خواتین و مرد خاص طور پر۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی پورے دن آپ چست رہینگے۔ ہر دوا کھانے کے بعد خاص طور پر گولی کے بعد ہمیشہ ایک بڑا گلاس پانی ضرور پئیں۔ ❺ ذہنی دباؤ دور کرنے کیلئے سکون آور دوائیں استعمال نہ کریں اس کے نقصانات بہت ہی زیادہ ہیں۔ ❻ گناہ کرنے سے دل اور ذہن دونوں پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں تمام گناہوں سے بچیں مثلاً رشوت، بغض، کینہ، بدگمانی، بد نظری، جھوٹ، غیبت، سود، دل دُکھانا اور حرام کمائی وغیرہ۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

رزق بڑھانے اور گھٹانے والے اعمال

★ رزق بڑھانے والے اعمال :- فرمان الٰہی ہے: (ترجمہ) ''اور جو اللہ سے ڈر جاتا ہے تو اللہ اسکے لئے ہر مشکل سے نکلنے کا راستہ بنا دیتا ہے اور رزق دیتا ہے اس کو ایسی جگہ سے جہاں سے اسے گمان بھی نہیں ہوتا اور جو اللہ پر بھروسہ کر لیتا ہے تو اللہ اسکے لئے کافی ہو جاتا ہے۔'' (الطلاق 56: آیات 2 تا 3)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ❶ ''جو شخص یہ چاہتا ہے کہ اسکے رزق میں اضافہ ہو اسے چاہئیے اپنے عزیز و اقارب کے ساتھ صلہ رحمی کرے'' (بخاری) ❷ ''جو شخص اس حالت میں مرے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے راستہ میں پہرہ دے رہا تھا تو اس کے نامہ اعمال میں بہت زیادہ اجر لکھ دیا جاتا ہے اور اسکا رزق جاری کر دیا جاتا ہے اور اسے (آخرت کے) فتنوں سے بچا لیا جاتا ہے۔'' (مسلم) ❸ ''پے در پے عمرہ و حج کرو اس لئے کہ یہ دونوں فقر و فاقہ اور گناہوں کو اس طرح ختم کرتے ہیں جس طرح کہ بھٹی لوہے، سونے اور چاندی کا زنگ ختم کر دیتی ہے۔'' (ترمذی)

❹ ''جو شخص استغفار (أَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ رَبِّيْ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَّ أَتُوْبُ إِلَيْهِ) کو لازم پکڑ لیتا ہے (یعنی اسے روزانہ بار بار پڑھتا ہے) تو اللہ تعالیٰ اس شخص کیلئے ہر تنگی اور ہر غم سے نکلنے کا راستہ بنا دیتا ہے اور اسے ایسی جگہ سے رزق دیتا ہے جہاں سے اسے گمان بھی نہ ہو۔'' (ابوداؤد)

❺ اللہ کے راستہ میں مال خرچ کرنے سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔ (بخاری)

❻ اللہ کی عبادت کیلئے وقت نکالنے سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔ (ترمذی)

❼ روزانہ نماز تہجد کی ادائیگی: اذان فجر سے ایک گھنٹہ پہلے اٹھیں یہ نماز تہجد کا بہترین وقت ہے۔ حدیث نبوی ﷺ ہے ''اس وقت مانگی جانے والی دعا بہت جلد قبول ہوتی ہے۔'' (بخاری)۔ تہجد کی نماز کے بعد 41 بار یا کم از کم 10 بار سورۂ فاتحہ پڑھکر دعا

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

مانگئے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ ضرور جلد قبول ہو گی۔ پھر نماز فجر کی تیاری کریں۔

8 صبح بکثرت اللہ تعالیٰ سے مغفرت طلب کرنا۔

9 روزانہ صدقہ کرنا چاہے، ایک روپیہ ہی کیوں نہ ہو۔

10 پرندوں کیلئے روزانہ صبح ایک برتن میں پانی رکھئے (ممکن ہو تو کچھ کھانے کیلئے مثلاً باجرہ آپ اللہ کی مخلوق کی خدمت کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالیٰ آپکی آمدنی میں اضافہ ہو گا

11 یہ دعا اور یہ درود ہر نماز کے بعد بار بار پڑھیئے :-

رَبِّ اِنِّی لِمَآ اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرٍ فَقِیْرٌ (القصص 28: آیت 24)

(ترجمہ) ''اے اللہ آپ جو کچھ بھلائی میری طرف اتاریں میں اس کا محتاج ہوں۔''

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُوْلِكَ وَعَلَی الْمُؤْمِنِیْنَ

وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِیْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ (طبرانی)

(ترجمہ) ''اے اللہ، آپ رحمتیں نازل کریں اپنے بندہ اور رسول محمد ﷺ پر اور مومن مردوں اور مومنہ عورتوں پر اور مسلمان مردوں اور مسلمان عورتوں پر۔''

12 صبح و شام اللہ تعالیٰ کا بار بار ذکر کرنا مثلاً :

سُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ

وَاللّٰہُ اَکْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ

13 اللہ ربُّ العزّت کا ڈر ذہن میں بٹھایا جائے۔

★ رزق تنگ کرنے والے اعمال :-

1 فجر کی نماز کے بعد (بغیر عذرِ شرعی) سونا۔ 2 امانت میں خیانت۔

3 دینی احکام میں سستی۔ 4 نماز سے غفلت (یا نماز جلدی جلدی پڑھنا)

5 جھوٹ بولنا۔ (صحیح ابن حبان)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

روح کی بیماریوں کا علاج

اگر ہم اپنا لباس خوب صاف ستھرا رکھیں اور جسم کو گندہ رکھیں (نہ نہائیں، نہ ناخن کاٹیں اور مہینوں غیرضروری بال نہ کاٹیں) تو جسم بیمار ہو جائیگا۔ صرف ظاہری صفائی نظر آئیگی۔ اسی طرح جسم کے اندر روح ہوتی ہے۔ جسم کی طرح روح بھی بیمار ہوجاتی ہے اسلئے دونوں کا الگ الگ علاج اور صفائی کرنا ضروری ہے۔ اسکی مثال ایسی ہے کہ کوئی شخص اپنے گھوڑے کوتو روزانہ خوب اچھی خوراک دے اور خود بہت ہی کم کھائے اور پھر اس پر سواری بھی کرے نتیجہ یہ ہوگا کہ گھوڑا تو خوب بھاگے گا لیکن وہ خود گر کر زخمی ہو جائیگا۔ اسلئے کہ گھوڑا خوب فربہ ہوگا اور وہ خود کمزور۔ ہم اپنے جسم کوتو خوب خوراک دیتے ہیں لیکن روح کو اس کی غذا نہیں دیتے۔ اسلئے روح بیمار ہو جاتی ہے، جو ہم کو نظر نہیں آتی۔ غصہ، بخل، حرص، حسد، تکبر،رشوت، سود کا لین دین، بدنظری، عزت اور مال کی بے جا محبت، دل دکھانا، کینہ، جھوٹ غیبت روح کو بیمار کرنے کی اصل وجوہ ہیں ان سے بچیئے اور ان بیماریوں کے مندرجہ ذیل علاج کیجیئے:۔

❶ اللہ تعالیٰ کے دیئے ہوئے مال وعزت پر قناعت کرلیجئے۔ ❷ اللہ ربّ العزّت اور اسکے رسول ﷺ کے ہر حکم پر خوشی خوشی عمل کریں یعنی توحید، نماز، روزہ، زکوٰۃ اور حج وغیرہ۔ شرک نہ کریں، شرک ناقابل معافی گناہ ہے۔

❸ پانچوں نمازیں وقت پر باجماعت پڑھیں۔ ❹ حرام کمائی سے بچیں۔

❺ ہر سال زکوٰۃ حساب کر کے پوری دیں۔ یاد رکھیں روح کی غذا ذکر اللہ اور اللہ کے تمام احکام کو ماننا اور ان پر عمل کرنا ہے۔ اللہ کا چلتے پھرتے، بستر پر، بازار میں اور ہر پاک جگہ ذکر کرتے رہیں، ''افضل ذکر لَآ اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰهُ ہے۔'' (ترمذی) ﴿مزید تفصیل کیلئے پڑھیئے ترجمہ وتفسیر آل عمران 3: آیات 191-192﴾

عقلمند لوگ وہ ہیں جو ایک وقت میں 2 کام کرتے ہیں۔ ہاتھ پیر سے دنیا کماتے ہیں اور زبان سے آخرت یعنی دنیاوی کاموں کے دوران بھی ذکر اللہ کرتے رہتے ہیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

عورتیں کھانا پکانے کے دوران ذکر اللہ کریں تو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی کھانا زیادہ لذیذ بنے گا اور آخرت میں فائدہ ہی فائدہ بھی ہے۔ آزمایئے۔

6 بلوغت سے آج تک کے گناہوں کو یاد کر کے افسوس کیجئے۔

7 اللہ کے سامنے تمام گناہوں کا اعتراف کیجئے پھر 2 رکعت نماز نفل توبہ کی نیت سے آرام آرام سے ادا کیجئے، سجدہ میں خوب روئیے۔رونا نہ آئے تو کم از کم رونے جیسا چہرہ ضرور بنالیجئے۔

8 روزانہ کم از کم ایک رکوع قرآن پاک مع ترجمہ پڑھیئے اور عمل بھی کیجیئے۔

روزہ رکھنے سے صحت بھی اور ثواب بھی

روزہ بہترین ڈائیٹنگ(Dieting) ہے اور صحت کا راز بھی ہے۔ اسلئے کہ روزہ سے جسم میں موجود کیڑے اور جراثیم (تقریباً10،12 گھنٹہ پانی اور خوراک نہ ملنے سے) مرجاتے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

1 ''اللہ ہر روز افطاری کے وقت لوگوں کو جہنم سے آزاد کرتے ہیں'' (ابن ماجہ)

2 ''ہر چیز کی ایک صفائی ہوتی ہے اور جسم کی صفائی روزہ ہے'' (ابن ماجہ)

★ روزہ اسلام کا رکن ہے: فرمانِ الٰہی ہے:۔ (ترجمہ) ''اے ایمان والو، تم پر روزے اسی طرح فرض کئے گئے ہیں جس طرح کہ تم سے پہلے لوگوں پر فرض کئے گئے تھے تا کہ تم برائیوں سے بچو۔'' (البقرہ 2 : آیت 183) روزہ سے نفس کی قوت و شہوت میں کمزوری آتی ہے۔ اسطرح انسان حرام اور گناہ سے بچ جاتا ہے اور صحت بھی بہتر ہو جاتی ہے بشرطیکہ افطاری اور سحری کے وقت کھانا کم کھایا جائے روزہ کا ثواب صرف اللہ ہی دیتے ہیں جس کا حساب لگانا مشکل ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔

1 ''آدم علیہ السلام کے بیٹے کا ہر عمل 10 گنا سے 700 گنا تک بڑھایا جاتا ہے سوائے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

روزہ کے اللہ فرماتے ہیں روزہ صرف میرے ہی لئے ہے اور میں ہی اسکا ثواب دوں گا۔" (بخاری) ❷ روزہ دار کو 2 خوشیاں نصیب ہوتی ہیں ایک روزہ افطار کرتے وقت، دوسری رب سے ملاقات کے وقت (روزہ کا ثواب دیکھ کر) (بخاری)

ریٹھے سے علاج

یہ دست لاتا ہے۔ اس کا سفوف سونگھنے سے یا اس کا سفوف پانی میں حل کر کے ناک میں چند قطرے ڈالنے سے شدید چھینکیں آتی ہیں۔ پیچش (خونی یا سادی)، پیپ یا خون آمیز پیشاپ، قبض، سوزاک، بواسیر (خونی و بادی) میں کھائیں۔ زہریلے جانوروں کے کاٹنے اور زہریلی غذا کھانے کے بعد ریٹھا بغیر بیج کے 5 گرام سفوف بنا کر پانی میں ملا کر ہر 15 منٹ کے بعد پلانے سے سارا زہر قے اور دست کے ذریعہ خارج ہوجاتا ہے۔ اسی طرح بچھو کے کاٹنے پر بھی پلائیں نیز اس کا لیپ کاٹنے کے مقام پر لگائیں۔

زہریلے جانور کے کاٹے کا علاج

❶ عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:- ہماری موجودگی میں نبی کریم ﷺ نماز ادا فرما رہے تھے کہ جونہی آپ ﷺ نے سجدہ کیا، ایک بچھو نے آپ ﷺ کی انگلی میں ڈنک مارا آپ ﷺ نے نماز سے فارغ ہوکر فرمایا کہ اللہ بچھو پر لعنت کرے جو نہ نبی کو اور نہ غیر نبی کو چھوڑتا ہے پھر آپ ﷺ نے پانی سے بھرا ہوا ایک برتن طلب فرمایا جس میں نمک ملایا ہوا تھا۔ آپ ﷺ اس ڈنک زدہ جگہ کو نمک آمیز پانی میں مسلسل ڈبوتے رہے اور معوذتین (الفلق اور الناس) پڑھ کر اس پر دم کرتے رہے۔ یہاں تک کہ بالکل سکون ہو گیا۔" (ترمذی) ❖ نوٹ: یہی علاج ہر زہریلے جانور کے کاٹنے کا بھی ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ نمک بہت سے زہروں کیلئے علاج ہے خاص طور پر بچھو کے ڈنک مارنے میں یہ تریاق کا کام دیتا ہے۔ بوعلی سینا نے لکھا ہے کہ بچھو کے ڈنک میں نمک اور السی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کا لیپ بہت مفید ہے۔ نمک کے استعمال سے زہر کھنچ جاتا ہے۔

② ایک آدمی نے رسولِ اکرم ﷺ کے پاس آ کر کہا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ، مجھے کل شام ایک بچھو نے ڈنک مار دیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا :-''اے کاش، تو نے یہ کلمات شام کو کہہ لیئے ہوتے تو تمہیں کوئی تکلیف نہ ہوتی'' :-

اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

(ترجمہ)''میں اللہ کے کلمات کے ذریعہ مخلوق کے شر سے پناہ مانگتا ہوں''۔ (مسلم)

نوٹ : اس دعا کو روزانہ صبح اور شام پڑھنے سے کوئی چیز نقصان نہیں پہنچاتی بِاِذْنِ اللّٰهِ تعَالٰی

زیتون یا زیتون کا تیل 70 بیماریوں کا علاج ہے

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ① ''زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ یہ ایک مبارک درخت ہے اور اس میں 70 بیماریوں سے شفا ہے'' (ترمذی، ابن ماجہ)

② مریض کو ایک انجیر اور 3 زیتون روزانہ کھانے چاہئیں۔ زیتون (یا خالص زیتون کے تیل کا ایک چمچہ) ناشتہ کے ساتھ اور انجیر رات کھانے کے بعد صحت کا راز ہے۔

③ جسمانی طاقت کیلئے ہفتہ میں کم از کم ایک دن سر اور پورے جسم میں خالص زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ سر میں روزانہ زیتون کے تیل کی مالش سے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی بال جلد سفید نہیں ہونگے۔

زبان کی لکنت کا علاج

① ہر نماز کے بعد کم از کم 3 بار یہ آیات پڑھیں :

رَبِّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ ﴿25﴾ وَيَسِّرْ لِيْ اَمْرِيْ ﴿26﴾

وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِيْ ﴿27﴾ يَفْقَهُوْا قَوْلِيْ ﴿28﴾

(ترجمہ)''اے میرے رب، میرا سینہ کھول دیجئے اور میرے کام آسان کر دیجئے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اور میری زبان کی گرہ کھول دیجئے تاکہ لوگ میری بات اچھی طرح سمجھ سکیں۔"

(طٰہٰ 20 : آیات 25 تا 28)

② سرخ مرچ کے بیج (11 دانے) سِل پر تھوڑے سے پانی کے ساتھ رگڑیں۔ جب وہ لئی (paste) کی طرح ہو جائے تو انگلی سے ذرا سا زبان پر مل کر پانی ٹپکا دیں۔ زبان پر مرچ زیادہ نہیں ملیں ﴿صرف ایک مرتبہ روزانہ لگائیں 7 دن تک﴾ ③ 11 عدد بادام اور 40 عدد کالی مرچیں باریک پیس کر ایک پاؤ شہد میں اچھی طرح ملا کر بوتل میں رکھ لیں۔ صبح و شام ایک ایک چمچہ کھائیں۔ ﴿ہر نماز کے بعد اللہ کریم سے دعا بھی کرتے رہیں﴾

زکوٰۃ سے مال پاک ہوتا ہے اور پاکی سے صحت

پوری زکوٰۃ دینے سے مال پاک ہو جائیگا۔ جو رزق ہم کھائینگے اس سے پاک خون بنے گا اور پاک خون سے اچھی صحت بنے گی۔ ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ نے کہا کہ "اللہ کی قسم میں تو ان لوگوں سے ضرور لڑوں گا جو نماز اور زکوٰۃ میں فرق کرتے ہیں، زکوٰۃ مال کا حق ہے۔ اللہ کی قسم اگر مجھ سے وہ بھیڑ کا بچہ بھی جو کہ وہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو ادا کیا کرتے تھے روکیں گے تو میں اس روکنے پر (بھی) ان سے قتال کرونگا" (بخاری) غور فرمائیں جو زکوٰۃ پوری نہ دے یا کم دے اسکے لئے قتال ہے اسلئے پوری پوری زکوٰۃ ادا کریں۔ "جو (پوری) زکوٰۃ نہ دینگے قیامت کے دن انکا وہ خزانہ (مال) گنجا سانپ بنا دیا جائیگا جو انکے ہاتھوں کی انگلیوں کو چبائیگا۔" (احمد)

زلزلہ سے بچنے کا طریقہ

فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) "پس ان کو زلزلہ نے آ پکڑا، سو وہ اپنے گھروں میں اوندھے پڑے رہ گئے۔" (الاعراف 7 : آیت 78) عائشہ رضی اللہ عنہا سے ایک آدمی نے کہا کہ "اے مومنوں کی ماں، زلزلہ کے بارے میں کچھ فرمایئے۔" (کہ یہ زلزلہ کیوں آتا ہے؟)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

عائشہ رضی اللہ عنہا نے فرمایا:- ❶ جب لوگ زنا کو جائز سمجھ کر کرنے لگتے ہیں۔
❷ شراب پینے لگتے ہیں۔❸ گانے بجانے میں مصروف ہوجاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کو آسمان میں غیرت آجاتی ہے اور وہ زمین کو حکم دیتا ہے کہ تو لوگوں کو جھنجھوڑ۔ تو وہ ہلنے لگتی ہے اگر لوگ توبہ کر کے برے افعال سے باز آجائیں تو ٹھیک ہے ورنہ لوگ (زمین میں) دھنس جاتے ہیں۔ اس آدمی نے کہا کہ کیا یہ زلزلہ لوگوں کیلئے عذاب ہے؟ تو عائشہ رضی اللہ عنہا نے فرمایا:-'' مومنوں کے حق میں نصیحت اور باعث رحمت ہے اور کفار پر عذاب اور باعث غصہ ہے'' (ابن ابی الدنیا) ﴿وضاحت:- مومنوں کیلئے باعث رحمت اسلئے ہے کہ مومن بعد میں آنے والے فتنوں سے محفوظ ہو جائینگے اور مرنے کے بعد جنت میں داخل ہو جائیں گے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی اور کفار مرنے کے بعد عذاب میں گرفتار ہو جائینگے ۔ اگر آپ اوپر دیئے گئے گناہوں میں سے کوئی ایک کام بھی کر رہے ہوں تو فوراً توبہ کریں اور آئندہ نہ کریں﴾

★ ٹیلیویژن دیکھنا ، گانے سننا، گندے لٹریچر پڑھنے سے بچنا لازمی ہے۔ دوسرے احکامِ الٰہی کی بھی پابندی کریں مثلاً وقت پر نماز پڑھیں، سود سے بچیں، حلال آمدنی اور حلال کھانے کھائیں ۔ غیبت، چغل خوری، جھوٹ، بہتان سے بچیں۔

﴿ توبہ کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ پہلے اپنے گناہوں کا اعتراف کریں اسکے بعد توبہ کریں﴾

★ بہترین توبہ کے الفاظ یہ ہیں:

لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ ۖ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ

(ترجمہ)''(اے اللہ) آپ کے سوا کوئی معبود نہیں آپ پاک ہیں۔ بیشک میں ظالموں میں سے ہوں۔'' (الانبیاء 21: آیت 87)

★ ہر نماز کے بعد یہ دعا بھی بار بار پڑھیئے:

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

أَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّاهُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْهِ

(ترجمہ)"میں بخشش چاہتا ہوں اُس اللہ پاک سے جس کے سوا کوئی معبود نہیں مگر وہی جو ہمیشہ زندہ اور قائم رہے گا اور میں اسی کے حضور توبہ کرتا ہوں۔" (ترمذی ، ابو داؤد)

جب اَسْتَغْفِرُاللّٰهَ کے الفاظ ادا کریں تو اس وقت اپنے گناہوں کا تصور کریں اس طرح کہ آپ اپنے گناہوں کا اعتراف اللہ ربُّ العزّت کے سامنے کر رہے ہوں۔

"آپ ﷺ دن میں 100 بار استغفار کرتے تھے۔" (مسلم)

زم زم سے علاج

آپ ﷺ نے فرمایا ہے:- ❶ "زم زم کا پانی برکت والا ہے۔ بھوک کے لئے کھانا اور بیمار کے لئے شفا ہے" (مسلم) ❷ "آبِ زم زم جس مقصد کے لئے پیا جائے مفید ہے" (ابن ماجہ) آبِ زم زم پینے سے پہلے یہ دعا ضرور پڑھیں:

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْٓ اَسْئَلُكَ عِلْمًا نَّا فِعًا

وَّ رِزْقًا وَّ اسِعًا وَّ شِفَآءً مِّنْ كُلِّ دَآءٍ

(ترجمہ) "اے اللہ، میں آپ جل شانہٗ سے فائدہ مند علم اور کشادہ رزق اور ہر بیماری سے شفا مانگتا ہوں" (مستدرک حاکم) ❸ رسول اکرم ﷺ زمزم کے پانی کو دوا میں استعمال فرماتے، اس کو مریض پر چھڑکتے اور پلاتے تھے۔ (ترمذی)

زیرہ سے علاج

★ زیرہ ریاح کو خارج اور بھوک لگاتا ہے۔ آدھا چمچہ زیرہ (سفید یا کالا)، ایک چمچہ لیموں کے رس یا 2 چمچے سرکہ خالص میں بھگو کر خشک کر لیں۔ اسکے بعد سونٹھ آدھا چمچہ کالا نمک پاؤ چمچہ کے ساتھ پیس کر رکھیں اور کھانا کھانے کے بعد تھوڑا تھوڑا کھائیں۔ کھانے کو ہضم، ریاح کو خارج کرنے اور بھوک لگانے کیلئے مفید ہے۔ حاملہ عورتوں کے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

جی متلانے اور قے آنے کی شکایت میں بھی فائدہ مند ہے۔ ★ اگر کسی عورت کا دودھ کم پیدا ہوتا ہو تو پسا ہوا سفید زیرہ میں برابر شہد ملا کر آدھا چمچہ صبح و شام دودھ کیساتھ کھائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی دودھ زیادہ پیدا ہونے لگے گا۔ ★ بدہضمی اور دستوں کیلیئے ایک گلاس پانی میں چائے کا ایک چمچہ سفید زیرہ ابالیئے۔ اس جوشاندہ کے ساتھ ایک چائے کا چمچہ تازہ ہرا دھنیا کے پتّوں کے رس میں حسب ذائقہ نمک ڈال کر استعمال کریں۔ یہ جوشاندہ روزانہ صبح و شام غذا (کھچڑی) کھانے کے بعد پئیں۔ 3 دن تک لگاتار صبح و شام صرف کھچڑی کھائیں۔ ★ نیند نہ آنے کی کیفیت میں سفید زیرہ ایک قیمتی دوا ہے بھونے ہوئے سفید زیرہ کا سفوف بنا کر پکے ہوئے کیلے کے گودے کے ساتھ رات کو کھانے سے گہری نیند آتی ہے۔

★ بواسیر کے لئے 30 گرام بغیر بھنے ہوئے سیاہ زیرہ میں 30 گرام بھنا ہوا سیاہ زیرہ ملا کر سفوف بنالیں۔ یہ 3 گرام سفوف پانی کے ساتھ صبح و شام کھائیں۔

سبزیوں سے علاج

اللہ ربّ العزّت کی پیدا کی ہوئی نعمتیں زیادہ کھایا کریں یعنی سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔ گوشت کم سے کم۔ انسان کی تیار کی ہوئی چیزیں کم سے کم کھائیں۔ یہ صحت کا راز ہے۔

★ **ادرک :-** معدہ کی کمزوری اور بلغم کی زیادتی میں ادرک بہت ہی مفید ہے۔ ادرک کے استعمال سے فالج، لقوہ، بلغمی کھانسی، دمہ، نزلہ، زکام وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔ معدہ، جگر اور آنتوں کی بہت سی بیماریوں میں بھی یہ نہایت مفید ہے۔ ماش کی دال، گوبھی، مٹر اور شلجم اور بادی سبزیوں میں ادرک ڈالنا نہایت ضروری ہے۔ کھانے میں زیادہ ادرک ڈال کر کھائیں۔ زیادہ کھانسی اور زیادہ بلغم آنے کی صورت میں ادرک کا عرق اور شہد ایک چمچہ میں ملا کر صبح و شام لیں۔

★ **املتاس (پھول بھی سبزی بھی) :-** اس کے پھل کا گودا جلاب کے لئے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

استعمال ہوتا ہے۔ ورم کو گھلاتا ہے اور کھانسی میں فائدہ دیتا ہے۔ منہ پکنے، حلق سوجنے اور گلے کی نالی کے زخم، خراش اور ورم کیلئے اس کا گودا دودھ میں جوش دے کر اس سے غرارہ کریں۔ بچوں کے اپھارے میں یہ گودا سونف کے عرق میں پیس کر بچے کی ناف کے ارد گرد لیپ کریں۔ فوری تسکین ہو جاتی ہے۔املتاس کے پھول قبض کشا ہیں اور کھانسی کیلئے مفید ہیں۔ پھول صاف کر کے ان سے دگنا وزن شکر ملائیں۔کسی مرتبان (شیشہ کا بند ڈھکنے والا برتن) میں ڈال کر 4 یا 5 دن دھوپ میں رکھیں۔ روزانہ 10 سے 40 گرام تک استعمال کرنے سے ہائی بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ دائمی قبض کیلئے اس کے پھول گوشت میں پکا کر کچھ دن تک کھائیں۔قبض دور اور آنتوں کا فعل اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ درست ہوجائیگا۔

★ املی :- املی ٹھنڈی ہوتی ہے۔ بدن میں خون اور صفرا (پت) کا غلبہ ہو تو اس کو تسکین دیتی ہے۔ گرمی کی شدت سے محفوظ رہنے کیلئے املی کا شربت بنا کر پیئیں۔ املی کا گودا ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو کر رکھیں۔ دو تین گھنٹے کے بعد صاف پانی نتھار کر شہد یا چینی سے میٹھا کر کے پیئیں۔ متلی اور قے کی شکایت ہو تو املی کا شربت پیئیں۔ غذا کو ہضم کرتی اور بھوک خوب لگاتی ہے۔ املی کے بیج مردوں کے جریان، احتلام، سرعتِ انزال اور عورتوں کے مرض سیلان الرحم (لیکوریا) میں نہایت مفید دوا ہے۔ پہلے یہ بیج بھاڑ میں بھنوائیں اسکے بعد اوپر کا چھلکا اتار کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور اس کے برابر شہد ملا کر روزانہ ایک چمچہ صبح گائے کے دودھ یا تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔

اس سفوف کو پانی کے ساتھ کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

★ آلو :- ❶ جوڑوں کے درد کیلئے بھنے ہوئے 2 آلو، ایک ٹماٹر اور تھوڑی سی ادرک روزانہ کھائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جوڑوں کا درد جلد ختم ہو جائے گا۔ اسی طرح گردوں کے درد اور پتھری میں ہم وزن بھنے ہوئے آلو اور مولی میں سونف، نمک اور کالی مرچ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ملا کر استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ آلو جسم کو موٹا بھی کرتا ہے۔

② آنکھوں کے گرد موجود سوجن کو آلو کی قاشوں سے ختم کیا جا سکتا ہے۔ رات کو سونے سے قبل آلو چھیل کر قاشوں کو متاثرہ جگہ پر رکھ کر پٹی باندھ لیں اور صبح کھول دیں۔ اس کے علاوہ جلی ہوئی جلد پر اگر فوری طور پر آلو کاٹ کر ملا جائے تو جلد نہ صرف آبلہ سے محفوظ رہتی ہے بلکہ جلنے کا نشان بھی مٹ جاتا ہے۔

★ بھنڈی :- قوت باہ کے لئے بے حد مفید ہے خون پیدا کرتی ہے، جریان، احتلام اور سرعت انزال کے مریض ہفتہ میں کم از کم 3 بار کھائیں۔

★ بینگن :- بینگن ورم کو تحلیل کرنے اور ورم کو پکانے کیلئے بہت مفید ہے۔ بینگن کو بھوبھل میں دبا دیتے ہیں۔ جب وہ بھلبھلا جاتا ہے تو اسے نکال کر درمیان سے چیر کر دکھتی ہوئی جگہ پر باندھتے ہیں۔ اگر ابتدائی زمانہ میں ہوتا ہے تو ورم گھل جاتا ہے ورنہ پک کر پھوٹ جاتا ہے۔ اگر چوٹ لگے اور اس کا درد ستا تا رہتا ہو تو بینگن کا رس (جوس) پئیں۔ چوٹ کا درد دور ہو جائے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی

بعض لوگوں کے ہاتھ، پاؤں سے پسینہ نکلتا ہے۔ بینگن کا رس لگانے اور بینگن کو مل کر لیپ کرنے سے یہ پسینہ آنا بند ہو جاتا ہے۔

★ پالک :- پالک زود ہضم، پیشاب آور اور سوزش معدہ کو دور کرتا ہے۔ جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ دماغ کی خشکی کیلئے مفید اور قبض کشا ہے۔ خون بھی بڑھاتا ہے۔ پتہ، گردہ اور مثانہ کی پتھری کے امراض میں پالک نقصان دہ ہے۔ پتھری کے مریض پرہیز کریں۔

★ پھول گوبھی، بند گوبھی :- ان میں ہڈیوں کو مضبوط کرنے کی خاصیت ہے۔ سرد اور خشک ہوتی ہے دیر سے ہضم ہوتی ہے اسلئے ادرک اور کالی مرچ کے ساتھ اس کا استعمال کریں۔ گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہے معدہ کو طاقت دیتی ہیں۔ یہ قبض کشا

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ہیں، خون کی خرابی کو دور کرتی ہیں چونکہ اس میں شکر نہیں ہوتی اس لئے شوگر کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔ بند گوبھی کو پانی میں ابال کر ٹھنڈا کر لیں اور اس پانی سے چہرہ دھو لیں۔ یہ پانی چہرہ کو خوبصورت بناتا ہے۔

★ **پیٹھا (سبزی) سے علاج :-** کدو کی طرح پکایا اور کھایا جاتا ہے۔ پیٹھا ایک مکمل غذا ہے چونکہ اس میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اسلئے ذیابیطس اور موٹے لوگوں کیلئے (بطور سبزی) پکا کر کھانا بہت مفید ہے۔ یہ جنسی قوت کو بڑھاتا ہے اور وقفہ وقفہ سے پڑنے والے ہسٹریا اور تشنج کے دوروں میں نافع ہے۔ پیٹھا کا پتلا رس معدہ کے السر کے علاج میں انتہائی موثر ہے۔ روزانہ تھوڑی مقدار کھائیں اس کی مٹھائی بھی ملتی ہے اگر شوگر کا مرض نہ ہو تو وہ بھی یہ مٹھائی کھا سکتے ہیں۔

★ **پودینہ (Mint) :-** زہریلی اشیا کے زہر کو دور کرنے کی خاص خاصیت رکھتا ہے۔ ہیضہ کے مریض کو 6 گرام پودینہ، 5 چھوٹی الائچی ایک گلاس پانی میں جوش دے کر تھوڑا تھوڑا پلانے سے متلی اور قے رک جاتی ہے۔ پیٹ کا درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔ اگر کسی زہریلے کیڑے نے کاٹ لیا ہو تو وہاں پودینہ مل دینے سے جلن اور درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

★ **پیاز :-** نہایت مفید ہے۔ تاثیر گرم ہے۔ دافع قبض اور ہاضم ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ پیاز کے عرق کا شہد کے ساتھ استعمال مقوی باہ ہے، پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے۔ اس میں پروٹینز، حرارت پیدا کرنے والے اجزا اور معدنی اجزا کافی مقدار میں ہوتے ہیں چونکہ ہمارے جسم سے گندھک خارج ہوتی رہتی ہے اسلئے اس کمی کو پورا کرنے کے لئے پیاز ضرور کھانی چاہئیے۔ جسم میں گندھک پیدا کرنے کے علاوہ خوراک کے ہضم کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ ہیضہ کے دنوں میں اس کا کھانا فائدہ بخش ہے۔ استحاضہ کو پیاز کا رس پلانا (تھوری مقدار میں) بہت مفید ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

پیاز جسم کے جراثیم مارتی اور خون کو صاف کرتی ہے۔ پیاز کو باریک پیس کر تلووں پر لیپ کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی تمام قسم کے سردرد ختم ہو جائینگے۔

★ ٹماٹر:- ٹماٹر بھوک لگاتا اور کھانا ہضم کرتا ہے۔ خون کی کمی، چہرہ اور آنکھوں کی زردی (یرقان)، ٹماٹر کا رس پینے سے دور ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ کھانا کم کھایا جائے اور مرغن کھانے بالکل نہ کھائیں۔ صبح ناشتہ سے پہلے ایک بڑا سرخ ٹماٹر کھا لینے سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ پتھری والے مریضوں کو ٹماٹر زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

★ ٹِنڈہ:- ① ٹِنڈہ قبض کشا ہے اور غذا کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے، خشکی، پیشاب کی کمی، پیشاب کی جلن، گرمی کے بخار میں بے حد مفید ہے۔ ہفتہ میں 2 مرتبہ ضرور کھائیں۔ ② نزلہ، زکام، کھانسی کے دوران استعمال نہ کریں۔

③ اس کے سالن میں کالی مرچ بھی استعمال کریں۔

★ چنا (غذا بھی اور دوا بھی):- چنا بدن کو صرف غذائیت ہی نہیں پہنچاتا بلکہ بہت سے دوسرے طبّی (Medical) فوائد بھی رکھتا ہے۔ 50 گرام چنوں کو رات کو 3 کپ پانی میں بھگو دیں اور صبح یہ پانی پیئیں اس سے جسمانی قوت میں اضافہ اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ چنے کے بیسن میں ہلدی اور سرسوں کا تیل اور پانی ملا کر چہرہ اور بدن پر لگانے سے رنگ نکھرتا ہے۔ (بشرطیکہ وزن کم رکھیں)۔ روزانہ 2 مٹھی بھنے ہوئے چنے کھائیں۔ پانی ایک گھنٹہ تک نہ پیئیں۔ اس سے جسم کی چربی کم ہو کر وزن کم ہونا شروع ہو گا بشرطیکہ کھانا کم کھائیں۔ یہ بادشاہوں کی غذا ہے۔ جب شاہ جہاں کو اسکے بیٹے اورنگ زیب نے قید کیا تو کہلوایا:- ''جیل میں صرف ایک اناج اور ایک کام پسند کرلیں''۔ باپ نے جواب بھیجا ''اناج میں چنا اور کام میں بچوں کو قرآن پڑھانا''۔ بیٹے نے کہا بادشاہت کی خوبو ابھی نہیں گئی۔ اب وہ طلبا پر حکومت کرینگے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:- ''تم میں سے بہترین وہ ہے جو قرآن پڑھتا اور پڑھاتا ہے'' (بخاری) آپ بھی روزانہ قرآن پڑھئے اور پڑھائیے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★چولائی کانٹوں والی :- چولائی کا ساگ بلغم کو خارج کرتا ہے اور قولنج (CRAMPS) اور گیس کی وجہ سے پیٹ کے درد کو دور کرتا ہے جگر کی بیماری کو کم کرتا ہے۔ بچھو کے کاٹے پر اس کے پتوں کا لیپ آرام دیتا ہے۔ سانپ کے کاٹنے کی صورت میں اس کے پتوں کا رس پلانا مفید ہے۔

★چولائی بغیر کانٹوں والی :- پیشاب کی سوزش اور سوزاک کیلئے فائدہ مند ہے۔ اگر حیض کا خون رک رک کر شدید درد کے ساتھ آتا ہو تو اس کا ساگ پکا کر کھانے یا رس نکال کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے ہاتھ، پاؤں، چہرہ، جوڑوں اور گردوں کے ورم کو دور کرنے کیلئے مفید ہے ۔ گردہ سے پتھری کو نکالتی ہے اور قبض توڑتی ہے۔ بغیر کانٹوں کی چولائی کے پتوں کے ساتھ نیم کے پتوں کو پیس کر کنپٹی پر لیپ کرنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

★دھنیا :- خشک دھنیا معدہ کو طاقت، ریاح کو خارج اور دماغ کی طرف چڑھنے سے روکتا ہے۔ دھنیا سر درد کیلئے مفید ہے۔ اس کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی کا سر درد دور ہو جاتا ہے۔ ہرا دھنیا اور ککڑی کا پانی نکال کر اس میں تھوڑا خالص سرکہ ملائیں اور ایک شیشی میں ڈال کر سرسام کے مریض کی ناک کے سامنے رکھیں تاکہ اس کی سانس اندر لے۔ یہ دل کے امراض سے بچاؤ کیلئے بھی مفید ہے۔ کھانا کھانے کے بعد تقریباً 11 دانے دھنیا چبانے سے معدہ کو قوت پہنچتی ہے معدہ کی کمزوری کی وجہ سے دست آتے ہوں تو ان کے بند ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اگر دستوں میں خون آتا ہو تو آدھا چمچہ دھنیا کو پانی کے ساتھ صبح و شام نگلنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کثرت احتلام اور بڑھتی ہوئی شہوت کو دور کرنے کیلئے بھی دھنیا نہایت مفید دوا ہے۔ رات کو دھنیا 2 چمچہ پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح چھان کر اس کا صاف پانی پئیں۔ پیسا ہوا دھنیا ایک چمچہ صبح و شام کئی روز تک کھائیں۔ دل کی دھڑکن کو دور کرنے کیلئے مفید ہے۔ 10 دن استعمال کر کے وقفہ کریں۔ لمبے عرصہ تک نہ کھائیں۔ ① جلد کے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

امراض کے لئے روزانہ رات کو سونے سے پہلے چہرہ کو اچھی طرح ٹھنڈے پانی سے دھونے کے بعد ایک چائے کا چمچہ ہرا دھنیا کا عرق پسی ہوئی ہلدی میں ملا کر پھنسیوں اور مہاسوں پر لیپ کریں۔ صبح اٹھ کر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

② کولسٹرول (Cholestrol) کے لئے ثابت دھنیا پانی میں ابال کر چھان لیں ٹھنڈا ہونے پر پی لیں۔ خون میں کولسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے کیونکہ یہ پیشاپ آور ہے اور گردوں کو متحرک رکھتا ہے۔ ﴿نوٹ : ثابت دھنیا کا زیادہ استعمال مردانہ قوت کے لئے نقصان دہ ہے۔﴾

③ کثرتِ حیض کے لئے آدھے لیٹر پانی میں 5 گرام ثابت دھنیا اُبالیں جب پانی آدھا رہ جائے اس میں شہد ملا کر استعمال کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی افاقہ ہوگا۔

★ شلجم :- شلجم زود ہضم دماغ اور بینائی کو طاقت، خون پیدا کرتے، پیشاب لاتے اور جگر کے فعل کو درست رکھتے ہیں۔ پیشاب لانے کی وجہ سے پتھری خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ شلجم بلغم کو خارج، بھوک بڑھاتے اور قبض کشا ہونے کی وجہ سے بواسیر میں مفید ہیں۔

★ قلفا (خرفہ) :- درد کے ساتھ پیشاب آنے کے مرض میں قلفا بہترین سبزی ہے۔ اس مرض میں قلفے کے پتے بھی استعمال کریں۔ دن میں 2 بار پتوں کا جوشاندہ پییں۔ ① اگر پیشاب کی مقدار کم ہوجائے تو قلفا کے بیج ایک چمچہ ایک گلاس پانی کے ساتھ 3 بار لیں۔ اس سے مثانہ کی سوزش اور جلن بھی دور ہوتی ہے۔ ② دست اور پیچش میں قلفے کے بیج اینٹھن اور مروڑ کے ساتھ اٹھنے والے درد سے نجات دیتے ہیں۔ ایک چھوٹا چمچہ پانی کے ساتھ دن میں 3 مرتبہ لیں۔ ③ معمولی مقدار میں منہ، ناک یا پاخانہ کی جگہ سے خون آتا ہو تو اسکو روکنے میں قلفے کے پتوں کے رس میں ایک چائے کا چمچہ تازہ لیموں کا رس اور شہد ملا کر دن میں 3 بار پییں ④ قلفے کے پتوں کا لیپ جلی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ہوئی جلد میں، چھوٹی پھنسیوں، ناسور اور زخموں پر باندھنا مفید ہے، سرخ باد (جلد پر لال دھبہ) پر اسکا استعمال تسکین دیتا ہے۔ جلد کی خارش اور سوزش میں بھی قلفے کے پتوں کا استعمال مفید ہے۔ ⑤ گرمیوں میں جسم کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے قلفے کے ڈنھل کے رس سے گرمی دانے اور ہاتھ پاؤں میں جلن کی شکایت دور ہوجاتی ہے۔اس کے پتوں کا لیپ کرنے سے گرمی دانوں سے نجات ملتی ہے اور جسم میں ٹھنڈک پیدا ہوتی ہے۔ پتوں کا لیپ کنپٹیوں پر لگانے سے شدید قسم کا سر درد بھی ختم ہوجاتا ہے ⑥ قلفے کا ساگ کھانا نکسیر اور ناک کا خون بند کرتا ہے ⑦ قلفے کے پتوں کا رس متواتر پلانے سے پیشاب میں شکر آنی بند ہوجاتی ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی ⑧ ایک چائے کا چمچہ قلفے کے بیج پانی کے ساتھ روزانہ 3 ماہ تک کھانے سے جسم کی اپنی انسولین کی پیداوار بڑھ جاتی ہے اور ذیابیطس ختم ہوجاتی ہے۔

★ کدّو (لوکی، گھیا) :- ① انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک درزی نے نبی ﷺ کے کھانے کی دعوت کی۔ میں بھی آپ ﷺ کے ساتھ گیا اس نے جَو کی روٹی اور سوکھے گوشت کے سالن میں لوکی پیش کی۔ میں نے دیکھا کہ نبی کریم ﷺ تھالی کے اطراف سے لوکی کے ٹکڑے تلاش کر کے کھا رہے تھے اس دن کے بعد سے مجھے بھی لوکی سے محبت ہوگئی (بخاری) ② نبی ﷺ لوکی پسند کرتے تھے۔ (ابن ماجہ) ③ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔" لوکی دماغ کی طاقت کو بڑھاتی اور ذہانت میں اضافہ کرتی ہے" (دیلمی)

④ لوکی ایک ہلکی غذا ہے اور دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔ بخار کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔ پیاس کو کم کرتی ہے ۔ بخار توڑنے کے لئے لوکی کھائیں اور اس کو کاٹ کر جسم پر پھیریں ۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی بخار جلد اتر جائیگا۔

⑤ پانی میں ابال کر ٹھنڈا کریں اور اس سوپ کو حسب ضرورت پئیں۔ اس سے ہائی بلڈ پریشر بھی کم ہوتا ہے۔ آپ اسے روزانہ کھا سکتے ہیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ کریلا:- یہ گرم ہوتا ہے۔ بلغمی مزاج والوں کے لئے بہت ہی مفید ہے بادی اور بلغم کو نکالتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ پیشاب زیادہ آتا ہے۔ پیچش میں مفید ہے لقوہ اور پتھری کو ختم کرتا ہے۔ کمزور اعضا کو طاقت دیتا ہے اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔خون صاف کرتا ہے۔ شوگر کے مرض میں فائدہ مند ہے۔ ہفتہ میں کم ازکم ایک بار ضرور کھائیں۔

★ کھیرا:- کھیرا جلد کی کثافت دور کرنے، اسے ہموار بنانے اور قدرتی نمی برقرار رکھنے کی خاصیت رکھتا ہے۔ کھیرا کچل کر تھوڑے سے دودھ میں ملا کر چہرہ پر لگائیں۔ چہرہ تر و تازہ ہوجاتا ہے۔ کھیرے کی پتلی پتلی قاشیں کاٹ کر آنکھوں کے حلقوں کو اس سے ڈھانپ لیں آنکھوں کے حلقوں کا یہ بہترین علاج ہے رات کو اس کی قاشیں حلقہ کی جگہ پر رکھ کر کپڑے سے باندھ کر سو جائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی 3 ماہ میں آنکھوں کے حلقہ بالکل ختم ہوجائینگے۔ (تقریباً 8 گھنٹے روزانہ سوئیں نہ کم نہ زیادہ) گرم موسم میں جلد اور آنکھوں پر کھیرے کی قاشیں ملنے سے مثبت اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ قبض کو ختم کرتا ہے، پیاس، یرقان، پیشاب کی جلن کو ختم کرتا ہے۔ اسے چھیل کر کالی مرچ لگا کر کھایا جائے تو زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ اس کے کھانے کے بعد پانی نہ پئیں۔

★ کڑھی پتّا:- نظام ہضم کی خرابیاں دور کرنے کیلئے تازہ کڑھی پتّوں کے رس میں لیموں کا رس اور چینی ملا کر پئیں متلی، قے اور زیادہ چکنائی کے استعمال سے پیدا ہونے والی بدہضمی کے امراض دور کرنے کیلئے موثر دوا ہے یہ شربت ایک چمچہ پئیں۔ کڑھی پتّوں کو باریک پیس کر لسّی کے ساتھ خالی پیٹ کھانا معدہ کی خرابیاں دور کرتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کو 3 ماہ تک روزانہ صبح 10 عدد تازہ کڑھی پتّا کھانا ذیابیطس سے تحفظ دیتا ہے موٹاپے کی وجہ سے ہونے والی ذیابیطس کا بھی یہ شافی علاج ہے۔

★ گاجر:- ① اس میں حیاتین اتنے وافر مقدار میں ہوتے ہیں جو صحت کے علاوہ جلد کو خوش نما بنانے کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتے ہیں۔ جلد کو تر و تازہ بنانے والی کریم

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اور فیس ماسک (Face Mask) کی تیاری میں گاجر ڈالی جاتی ہے۔ یہ جلد کی خشکی اور حساسیت کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ گاجر سے آپ گھر بیٹھے بھی فوائد حاصل کر سکتے ہیں مثلاً گاجر کو ابالیں، پھر ٹھنڈا کر کے اسے اچھی طرح پیس لیں اب اسے فیس ماسک کے طور پر چہرہ پر لگائیں۔ چند ہفتوں کے استعمال سے چہرہ کی شادابی کا اندازہ آپکو خود ہی ہو جائے گا۔ ② گاجر کا رس پینا بہت مفید ہے اس میں اعلیٰ قسم کی غذائیت ہوتی ہے اس سے صاف خون پیدا ہوتا ہے۔ گاجر سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ روزانہ ایک گاجر صبح ایک شام کھانے سے چشمہ کا نمبر کم ہونا شروع ہو جائیگا اور رخساروں پر سرخی پیدا ہوگی۔ ③ بادی، بلغمی بیماریوں، خون کی خرابی، دل کی دھڑکن، پتھری اور یرقان کے لئے بہت ہی مفید ہے اس کے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے گردہ اور مثانہ کی پتھری ٹوٹ ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔ گاجر قبض کشا بھی ہے ④ مردانہ کمزوری کے لئے مفید اور مقوی ہے۔ گاجر کا حلوہ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ درد کمر اور ضعف گردہ کے لئے مفید ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کیلئے گاجر کا چبانا مفید ہے۔

★ لہسن :۔ لہسن بہت سی بیماریوں کا علاج ہے خون میں کولسٹرول کو کم رکھنے کیلئے لہسن، اللہ کریم کا ایک عظیم عطیہ ہے۔ یہ مانع تعفن (Antiseptic) اور جراثیم کا دشمن ہے۔ ہر کھانے کے ساتھ ایک سے 3 جوّے لہسن کھانے سے بیماریوں کا حملہ نہیں ہوتا۔40 سال کی عمر کے بعد اسے روزانہ پابندی سے ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ 5 لہسن کے جوّے پانی میں 10 منٹ ابالیں اسکے پانی کو چھان کر پی لیں۔

لہسن ایک طاقت بخش ٹانک (Tonic) بھی ہے ۔ سستی، کاہلی و نقاہت کی وجہ سے جسمانی اعضا کمزور ہو رہے ہوں تو لہسن کا استعمال ضروری ہے۔ دونوں وقت کھانے کے ساتھ لہسن کے جوّے کھانے سے توانائی آجاتی ہے۔ لہسن کو کانچ کی بوتل میں اتنا سرکہ ڈال کر رکھیں کہ لہسن ڈوب جائے اس میں ہلدی بھی ڈال دیں جب گل جائے تو استعمال کریں۔ بلڈ پریشر نہ ہو تو نمک بھی ڈال سکتے ہیں ورنہ بغیر نمک۔ نزلہ، زکام،

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

دمہ، کھانسی، سینہ کے درد، حلق کی سوجن، خناق (Bronchitis)، دق وسل اور نمونیہ میں ہر کھانے کے ساتھ کھائیں۔لہسن معدہ اور آنتوں کی بہت سی تکالیف کیلئے مفید ہے۔ لہسن خون کی شریانوں میں سختی اور پھٹکی (Clot) پیدا ہونے کو روکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر دل اور ذیابیطس کے مریض روزانہ لہسن ضرور کھائیں۔ یہ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے لعاب زیادہ تیار کر کے غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے، پیشاب جاری کرتا ہے۔ سانس کی نالیوں کا بلغم دور کرتا ہے، کان کے درد، بہرہ پن اور وقت سے پہلے بالوں کی سفیدی روکتا ہے، مختلف جلدی تکالیف کا موثر علاج ہے۔نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کو کم کرتا ہے۔اس کے استعمال سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی کھانسی، بخار، اعصابی تکالیف اور دل کے امراض وغیرہ سے نجات ملے گی۔ مرض کی شدت میں لہسن کے ابلے ہوئے پانی میں برنجاسف (ایک قدرتی پودا ہے جو حکیموں سے مل جاتا ہے) بھی 2 بڑے چمچے ملا کر پانی ابالیں کم از کم 3 ماہ استعمال کریں۔﴿نوٹ: کچی پیاز یا لہسن کا استعمال نماز سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے کریں اسکے بعد تھوڑی سی سونف یا الائچی یا دھنیا کھالیں تاکہ بدبو ختم ہو جائے اور اچھی طرح مسواک کریں۔﴾

★ لیموں :- اس کا رس خون، معدہ اور آنتوں کو صاف رکھتا ہے، غذا کو ہضم اور بھوک لگاتا ہے۔مرض سکروی :- (خون کی خرابی، مسوڑھوں کا سوجھ جانا اور ان سے خون بہنا) لیموں کے استعمال سے یہ مرض ختم ہو جاتا ہے۔ لیموں کی سکنج بین پینے سے دل و دماغ کو تسکین اور پیاس بجھ جاتی ہے۔ اگر نکسیر جاری ہو اور اس کا بند کرنا مشکل ہو تو ناک میں تازہ لیموں کے رس کی پچکاری کرنے سے نکسیر فوراً بند ہو جاتی ہے۔ بچھو، بھڑ کے کاٹے ہوئے پر لیموں کا رس لگانے سے درد اور جلن دور ہو جاتی ہے۔ بالوں کو گرنے سے محفوظ رکھنے اور ان کو لمبا کرنے کیلئے آملہ کو لیموں کے رس میں پیس کر لگائیں۔ ملیریا اور ہیضہ میں لیموں کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

★ مٹر :- اس سے خون اور گوشت بڑھتا ہے، عورتوں کے دودھ میں اضافہ ہوتا

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ہے بلغم کو ختم کرتا پھیپھڑے کے مریض کے لئے بہت مفید ہے۔ جن لوگوں کو پیچش کی شکایت رہتی ہو وہ زیادہ استعمال نہ کریں۔

★ مولی :- بواسیر، گردہ، مثانہ کی پتھری، تلی، یرقان، دمہ، کمزوری معدہ، پیشاب اور حیض کی رکاوٹ میں بہت مفید ہے، خوراک کو ہضم کرتی ہے۔ اگر گوشت خوری کی کثرت سے گردہ اور مثانہ پر یورک ایسڈ کا بوجھ بڑھ رہا ہو تو مولی ہر کھانے کے ساتھ کھایئے۔گوشت کم سے کم کھائیں۔ بلکہ نہ کھائیں تو بہت ہی بہتر ہے۔

★ میتھی :- رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ "میتھی سے شفا حاصل کرو۔" (ابو نعیم)
میتھی کا جوشاندہ حلق کی سوزش، ورم اور درد کیلئے بہت مفید ہے، سانس کی گھٹن کو کم کرتا ہے۔معدہ میں اگر جلن ہو تو جاتی رہتی ہے۔ میتھی ریح کو توڑتی ہے۔ میتھی کو پیس کر شہد کے ساتھ ملا کر اگر سینہ پر لیپ کیا جائے تو سینہ کے درد میں مفید ہے۔ ایک چھوٹا چمچہ پسی ہوئی میتھی اگر پانی کے ساتھ کھائی جائے تو دست اور پیچش میں مفید ہے۔ پسی ہوئی میتھی ایک گلاس گرم پانی میں شہد ملا کر پینا امراض پیشاب اور کھانسی کیلئے مفید ہے۔ عورتوں کے دودھ کی مقدار میں اضافہ اور جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے، میتھی خون کی کمی اور اعصابی کمزوری میں مفید اور مسلسل استعمال سے بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔ میتھی کے بیجوں میں لعاب دار اجزا آنتوں کی جلن، گیس، پرانی پیچش اور معدہ کے السر میں سکون دیتے ہیں۔سردی کے موسم میں آدھا چھوٹا چمچہ روزانہ کھانے سے موسم کی اکثر بیماریوں سے بچاؤ ہو جاتا ہے۔

★ ہری مرچیں محفوظ رکھنے کیلئے :- زیادہ عرصہ تک ہری مرچیں محفوظ رکھنے کیلئے ان پر لیموں کا عرق چھڑک کر پلاسٹک کی تھیلی میں اچھی طرح بند کر کے ریفریجریٹر میں رکھ لیں تو مرچیں کئی ہفتوں تک تازہ رہیں گی۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ اس طرح ہرا دھنیا اور پودینہ بھی رکھا جاسکتا ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

سب کے ساتھ کھانا کھانے میں برکت ہے

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ❶ ''اے لوگو، جمع ہو کر بِسْمِ اللّٰہِ پڑھکر کھانا کھایا کرو اس طرح اللہ تعالیٰ برکت عطا فرماتا ہے''(نسائی) ❷ ''2 آدمیوں کا کھانا 3 آدمیوں کیلیئے اور 3 کا کھانا 4 کیلیئے کافی ہے''(بخاری) ❸ ''کھانا ٹھنڈا کر کے کھاؤ کیونکہ گرم کھانے میں برکت نہیں ہوتی۔''(دارمی رحمۃ اللہ علیہ) (زیادہ گرم کھانا کھانے سے معدہ کمزور ہوجاتا ہے)
❹ ''کھانے پینے کی چیز میں پھونک نہ ماریں۔''(ترمذی، ابوداود)

سر کے درد کا علاج

❶ آپ ﷺ درد کے وقت یہ دعا پڑھتے تھے:

بِسْمِ اللّٰہِ الْکَبِیْرِ اَعُوْذُ بِاللّٰہِ الْعَظِیْمِ مِنْ
شَرِّ کُلِّ عِرْقٍ نَعَّارٍ وَّمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ

(ترجمہ)'' اللہ کے نام سے جو(بہت) بڑا ہے میں پناہ چاہتا ہوں اللہ تعالیٰ کی جو عظیم ہے، ہر جوش مارنے والی رگ کے شر سے اور جہنم کی سخت گرمی کے شر سے۔''(ترمذی)

❷ پیاز کاٹ کر سونگھنے سے سر کے درد کو آرام ملتا ہے۔

❸ دارچینی پیس کر سر اور پیشانی پر لیپ کریں یا دارچینی چائے میں ڈال کر پکا کر پیئیں

❹ سر میں روغن کدو کی مالش کریں۔ ❺ صندل کی لکڑی کا ایک ٹکڑا تھوڑے سے پانی کے ساتھ گھس کر ماتھے پر لگائیں۔ ❻ بادام کی گری پیس کر تل کے تیل میں ملا کر پیشانی پر لگائیں۔ ❼ قہوہ یا چائے میں لیموں نچوڑ کر پیئیں۔

❽ گرمی کے سر درد میں مہندی کا پھول سونگھیئے۔

❾ سر کے درد میں آرام کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ پرسکون ہو کر کچھ دیر سو جائیں یا کم از کم آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑩ سر کے درد میں لونگ چبائیں اور لونگ کو دار چینی کے ساتھ ہم وزن پیس کر پیشانی پر لیپ کریں اگر سر کا درد پرانا ہو تو تازہ سیب چھلکا اتار کر نمک لگا کر چند دن تک ناشتہ میں کھائیں۔

⑪ بیمار کے سر اور پاؤں پر مہندی لگائیں بفضلِ تعالیٰ جلد ہی صحت یاب ہو جائے گا۔ لیکن مہندی خالص ہو۔

⑫ سر کے درد اور حافظہ کی کمزوری کیلئے روزانہ 7 دانے بادام اور 21 دانے کشمش رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح دودھ کے ساتھ کم از کم 40 دن تک کھائیں۔ بادام چبا کر (یا پیس کر) کھائیں اور ہر نماز کے بعد 7 بار سورۂ فاتحہ بمعہ بِسْمِ اللّٰہِ پڑھ کر سر پر دم کریں، کم از کم 40 دن ہر نماز کے بعد کریں۔

★ آدھے سر کے درد کا علاج :-

① لیموں کے چھلکے کوٹ پیس کر سر اور پیشانی پر ملنے سے آدھے سر کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

② درد جس طرف سے ہو رہا ہو اس کے مخالف نتھنے (ناک کا سوراخ) میں ایک قطرہ شہد ٹپکائیں درد ختم ہو جائیگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالیٰ ③ روزانہ کلونجی کا تیل ایک قطرہ درد کے مخالف نتھنے میں ڈالیں اور 10 قطرے روزانہ پی لیں۔

④ درد کے وقت سر اور ماتھے پر کلونجی کا تیل ملیں۔

سواری سے اترتے وقت کی دعا

رَبِّ اَنْزِلْنِیْ مُنْزَلًا مُّبٰرَکًا وَّ اَنْتَ خَیْرُ الْمُنْزِلِیْنَ

(ترجمہ) "اے میرے رب، مجھے برکت کی جگہ اتارنا اور آپ بہترین اتارنے والے ہیں۔" (المومنون 23: آیت 29) ﴿ اس دعا کا اللہ تعالیٰ نے نوح علیہ السلام کو کشتی سے اترتے وقت پڑھنے کا حکم دیا تھا۔﴾ جب آپ سواری میں ہوں تب بھی ذکر اللہ کرتے رہیں مثلاً:

سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ الْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَ اللّٰہُ اَکْبَرُ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

سورۂ فاتحہ ہر مرض کا بہترین علاج ہے

ہر قسم کی بیماریوں کیلئے سورۂ فاتحہ اکسیر علاج اور بہترین دعا ہے جب تک پریشانی ختم نہ ہو جائے یہ سورۂ شفا بار بار روزانہ پڑھتے رہیئے۔ بیماری ختم ہونے کے بعد بھی۔

اَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ○

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ○ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ○ مٰلِكِ يَوْمِ الدِّيْنِ ○ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ ○ اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ ○ صِرَاطَ الَّذِيْنَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ۙ غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّآلِّيْنَ ○ (آمین)

(ترجمہ) "میں اللہ کی شیطان مردود کے (شر) سے پناہ چاہتا ہوں ۔ میں اللہ کے (مبارک) نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑا مہربان اور نہایت رحم والا ہے۔"

"تمام تر تعریفیں صرف اللہ (جوکہ) رب العالمین (ہے) کے لئے ہیں (جو) بڑا ہی مہربان نہایت رحم کرنے والا ہے روز جزا کا مالک ہے ۔(اے اللہ) ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھ ہی سے مدد مانگتے ہیں۔ ہمیں سیدھا راستہ دکھا، ان لوگوں کا راستہ جن پر تو نے انعام فرمایا (اور) ان لوگوں کے راستہ سے محفوظ رکھ جن پر تیرا غضب نازل ہوا۔ اور نہ ہی ان لوگوں کے راستہ پر چلا جو گمراہ ہو گئے۔" آمین

سونٹھ سے علاج

(چونے میں خشک کی ہوئی ادرک کو سونٹھ کہتے ہیں۔)

فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) "جنت میں انہیں ایسے پیالے بھرے ہوئے پلائے جائیں گے جن میں سونٹھ (زنجبیل) کی آمیزش ہوگی۔" (الدھر 76: آیت 17)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

سونٹھ بھوک لگاتی ہے ۔ ذہن، حافظہ اور قوت باہ کو بڑھاتی ہے ۔گٹھیا اور کمر کے درد کو دور کرتی ہے۔ ٹھنڈک اور رطوبت کی وجہ سے ہونے والے جگر کے سدوں میں فائدہ مند ہے۔ 10 گرام سونٹھ کا قہوہ بنا کر ہر کھانے کے بعد پئیں۔ اپنی چائے میں بھی یہ ڈال سکتے ہیں ۔ کھانے کے ساتھ بھی کھا سکتے ہیں ۔ آنتوں اور معدہ میں پیدا ہونے والی ریح کو تحلیل کرتی ہے۔ جگر کی خرابی، قے اور بواسیر میں مفید ہے۔ کولسٹرول کم کرتی ہے۔ اسکی چائے فلو کا ایک بہترین علاج ہے۔شہد کے ساتھ کھانسی اور دمہ کا بھی علاج ہے ۔

سوزاک کا علاج

① آم یا پیپل کے پتوں کا جوشاندہ 40 دن تک بلاناغہ پئیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی شفا نصیب ہوگی۔ روزانہ ہر نماز کے بعد یہ دعا بھی مانگتے رہیئے:

اَللّٰهُمَّ عَافِنِیْ فِیْ بَدَنِیْ

(ترجمہ)''اے اللہ میرے بدن میں عافیت دیجئے۔'' (ابن ماجہ)

② روزانہ بعد نماز فجر ایک گھنٹہ شبنم والی گھاس پر چلیں۔ کم از کم 40 دن تک۔

سونف سے علاج

① سونف کے استعمال سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ۔

② سونف مقوی باہ بھی ہے۔ ③ معدہ کی گیس اور بلغمی مواد کو خارج کرتی۔

④ سانس کی نالیوں کو صاف کرتی ⑤ خوشبودار، ہاضم اور مفرح ہے ۔

⑥ معدہ کی اصلاح کرتی۔ ⑦ سونف کا استعمال نظام ہضم کیلئے مفید ہے۔

⑧ چھوٹے بچوں کو تھوڑی مقدار میں دینا بہتر ہے۔

⑨ صفرا ، ریاح ، قبض اور بدہضمی میں بھی فائدہ مند ہے ۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑی سی سونف چبانا سانس کی بو، بدہضمی، قبض اور قے سے نجات دلاتی ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑩ پسلی کے درد اور شیر خوار بچوں کے پیٹ سے گیس کے اخراج کیلئے ایک چمچہ سونف ایک کپ پانی میں ابالیں پھر اس پانی کو چھان کر ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ 2 چمچے ہلکا نیم گرم بچہ کو پلائیں۔ پسلی کے درد اور گیس سے نجات دلاتا ہے۔

⑪ سونف کے پتے دمہ برونکائٹس اور سانس کی بیماریوں میں شفا بخش ہیں۔ ان امراض میں پتوں کا رس پلانا مفید رہتا ہے۔

⑫ سونف کو انجیر کیساتھ کھانا کھانسی، برونکائٹس اور پھیپھڑوں سے مواد دور کرنے کے لئے اکسیر ہے۔ سونف آنکھوں کیلئے بہت مفید ہے۔

⑬ کمزور یا سوجی ہوئی آنکھوں کو سونف کے جوشاندہ سے دھونا موثر علاج ہے۔

⑭ سونف کے پتوں کا جوس شہد کے ساتھ پانی میں ابال کر استعمال کرنا موتیا بند کو روکتا ہے۔

شادی اکثر بیماریوں اور برائیوں کا علاج

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ① ''اے نوجوانو، جو شخص نکاح کی طاقت رکھے اس کو نکاح کرنا چاہیئے۔ اس لئے کہ نکاح آنکھ کو جھکانے والا اور شرمگاہ کی حفاظت کرنے والا ہے اور جو نکاح کی طاقت نہ رکھے اس کو روزہ رکھنا چاہیئے۔ اس لئے کہ ''روزہ شہوت کو (عارضی طور پر) ختم کر دیتا ہے۔'' (بخاری، مسلم) ② شادی اور روزہ دونوں سے جسمانی صحت حاصل ہوتی ہے۔ ③ کثرت جماع سے پرہیز کریں ورنہ بیماریوں کا خطرہ ہے۔

④ لڑکیوں اور بیوہ عورتوں کی جلد شادی کر دینی چاہیئے۔ آپ ﷺ نے فرمایا ہے:- ''جب لڑکا، لڑکی بالغ ہو جائے تو باپ کو چاہیئے کہ فوراً نکاح کر دے۔ اگر لڑکا یا لڑکی گناہ (زنا) کریں تو یہ گناہ اس کے باپ پر بھی ہوگا۔'' (مشکوٰۃ)

دسترخوان یا کھانے کی میز پر، کھانے کی گری ہوئی چیز اٹھا کر کھانے والے کو اللہ ربُّ العزت جزام، برص اور جنون سے محفوظ رکھتے ہیں۔ (مشکوٰۃ)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

شبنم سے علاج

① بعد نماز فجر ایسی گھاس پر ننگے پاؤں چلیں جس پر شبنم گری ہوئی ہو۔ خوب پیدل چلیں جتنا زیادہ سے زیادہ چل سکتے ہوں۔ اکثر بیماریاں مثلاً بلڈ پریشر، معدہ کی جلن، تیزابیت اور آنکھوں کی بیماریاں وغیرہ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ٹھیک ہو جائیں گی۔

② ایک مٹکے میں صاف پانی بھرکر (ململ کے کپڑے سے اسکا منہ ڈھک کر) رات کو کسی ایسی جگہ پر رکھدیں جہاں اس پر اوس گرے صبح نہار منہ یہ پانی پئیں۔ کم از کم 2 گلاس۔اس پانی میں برف نہ ڈالیں۔ دن بھر یہی پانی پئیں۔پورے دن میں کم از کم 10 گلاس یہ پانی پئیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی 40 دن میں آپ خطرناک امراض مثلاً ذہنی تناؤ، السر، سرطان، کینسر، درد، قبض، نزلہ، کھانسی، گردہ کی تکلیف پیشاب کی بیماریاں،عورتوں کی بیماریاں اور پیچش وغیرہ سے چھٹکارا حاصل کر لیں گے بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی۔ مکمل صحت کیلئے پوری زندگی یہ عمل کریں اور خوب پیدل چلیں۔ اپنے جسم کا وزن صحیح رکھیں۔ کھانا کم کھائیں۔ شکر اور گھی بہت کم استعمال کریں۔ نماز کی پابندی کریں مرد با جماعت نماز کے لئے مسجد پیدل جائیں یہ صحت و آخرت دونوں کیلئے بہتر ہے۔

شراب پینے سے بیماریاں ہی بیماریاں

فرمانِ الٰہی ہے:- (ترجمہ) "اے ایمان والو، بیشک شراب، جوا اور فال نکالنے کے تیر، سب شیطانی کام ہیں۔ان سے بالکل الگ رہو تا کہ تم کامیاب ہو جاؤ" (المائدہ 5: آیت 90) شراب کے استعمال سے دماغ و اعصاب (پٹھے) پر برا اثر پڑتا ہے، جس کی وجہ سے فالج، پاگل پن اور مرگی کے امراض ہوجاتے ہیں ۔ دل کی حالت خراب ہو جاتی ہے، وہ زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے،بعض شرابیوں کا دل چلتے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

چلتے اچانک رک جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ فوراً مر جاتے ہیں۔ شراب سے معدہ اور جگر بھی خراب ہو جاتے ہیں، بدہضمی رہنے لگتی ہے ، دست لگ جاتے ہیں، ورم جگر اور جلندھر(استقا پیٹ میں پانی بھرجانا) کی شکایت ہو جاتی ہے۔اس کے علاوہ جو بھی اولاد پیدا ہوتی ہے وہ عموماً دماغ اور سینہ کی بیماریوں میں مبتلا رہتی ہے ۔ شرابی کونمونیہ جیسی بیماریاں بھی لگ جاتی ہیں۔ شراب کی طرح ہر نشہ آور چیز مثلاً ہیروئن، چرس بھنگ تمباکو، نسوار، سگریٹ بہت سے گناہوں کی جڑ ہے۔آخرت کی سزا تو الگ ہی ہے انسان دنیاوی اعتبار سے بھی کسی کام کا نہیں رہتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:۔"جبریل علیہ السلام میرے پاس تشریف لائے اور کہا کہ اللہ کریم نے لعنت فرمائی ہے شراب پر اور اسکے نچوڑنے والے پر، جس کیلئے نچوڑی گئی، شراب کے بیچنے والے، خریدنے والے پر، اسکے پینے والے، اسکی قیمت کھانے والے پر، اسکے اٹھانے والے پر اور جس کیلئے اٹھایا گیا اس پر،اس کے پلانے والے اور جس کو پلایا گیا اس پر۔" (مسند احمد۔عن عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما)

★ **شراب سے بچنے اور چھوڑنے کے طریقے:۔** ① دل میں اللہ تعالیٰ کی سزا کا ڈر پیدا کریں۔② شراب کی جگہ اور شرابی ساتھیوں سے علیحدہ رہیں۔③ نماز پابندی سے پڑھیں۔④ ہر نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے شراب سے دور رہنے کی دعا مانگیں۔

⑤ اللہ تعالیٰ سے رحمت کا سوال کریں کیونکہ جن لوگوں پر اللہ تعالیٰ کی رحمت ہوتی ہے وہ شراب سے دور رہتے ہیں۔⑥ جب حاجت ہو تو 2 گلاس پانی پی لیجئے۔⑦ کھانے پینے کی پاک و حلال چیزیں استعمال کیجئے۔ ⑧ 10 گلاس روزانہ پانی پیجئے۔ غسل کرنے سے بیرونی جسم صاف ہوتا ہے اور پانی پینے سے اندرونی جسم کی صفائی ہوتی ہے۔

⑨ دوسروں کو بھی شراب کے حرام ہونے اور اسکے نقصانات کے بارے میں بتائیں کیونکہ بار بار دوسروں کو منع کرنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ خود بھی شراب کو چھوڑنا آسان ہو جائیگا۔اللہ ربُّ العزت ہم سب کو گناہوں کی زندگی اور حرام موت سے محفوظ رکھے (آمین)

﴿مزید تفصیل کیلئے پڑھیئے ترجمہ وتفسیر (مائدہ 5: آیت 91)﴾

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

شرعی وصیت کی اہمیت اور فوائد

سورۂ بقرہ 2 (آیات180 تا 182) اور مائدہ 5(آیات 106 تا 108) وصیت کے بارے میں ہیں۔ انسان ساری زندگی محنت کر کے مال و دولت جمع کرتا ہے تاکہ وہ اور اسکی اولاد اس سے فائدہ اٹھائے مگر ایسے مال کا کیا فائدہ جو اسکی اولاد کیلئے دنیاوی جھگڑوں کا سبب بن جائے۔ اس مصیبت سے بچنے کیلئے اسلام نے ترکہ اور وصیت کے احکام دے دیئے ہیں جس کا فائدہ یہ ہے کہ مرنے والے کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے اور اگر وہ اس میت کی وصیت پر عمل کریں تو اسکی اولاد بھی خوش وخرم رہے گی، جھگڑوں کا خطرہ بھی ٹل جائے اور حقدار کو اسکا حق مل جائے گا۔ ① وصیت نامہ پُر (بھر) کر کے اسکی ایک کاپی کسی معتبر شخص کے پاس محفوظ کرا دیں۔ ② آپ کو یہ شرعی حق حاصل ہے کہ آپ اس وصیت نامہ کو کسی بھی وقت تبدیل یا منسوخ کرسکتے ہیں۔ اگر آپ وصیت نامہ تبدیل یا منسوخ کر دیں تو نئے وصیت نامہ میں پرانے وصیت نامہ کی تبدیلی یا منسوخی کا ذکر ضرور کریں۔ لیکن ہر قسم کی ناانصافی اور جانب داری سے بچیں اور اللہ ربُّ العزت اور رسولِ اکرم ﷺ کے احکام کے مطابق وصیت کریں۔

★ **وصیت نامہ :۔** غیر مطلوبہ جگہوں کو کاٹ دیں تاکہ اسکا غلط استعمال نہ ہو اگر وصیت تیار نہ ہو تو بعض غیر اسلامی ممالک کے قوانین کے مطابق ساری جائیداد بحق سرکار ضبط کرلی جاتی ہے۔ امریکہ یورپ وغیرہ میں زیادہ احتیاط کیجئے، وہاں پر بھی وصیت نامہ کے فارم ملتے ہیں۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-"جب انسان مر جاتا ہے تو ان 3 چیزوں کے علاوہ اسکا عمل رک جاتا ہے۔

① صدقہ جاریہ (ایسانیک عمل جس سے لوگوں کو مسلسل فائدہ پہنچتا رہے)

② ایسا علم جس سے لوگ مسلسل فائدہ اٹھاتے رہیں (مثلاً مفت تقسیم، دینی کتب)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

③ نیک اولاد جو اسکے حق میں دعائے خیر کرتی رہے۔" (مسلم)

﴿نوٹ: شرعی وصیت نامہ کے فارم کے لئے دیکھئے کتاب کے آخر میں﴾

شہد کی مکھی کے کاٹے کا علاج

① بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ اور سورۂ فاتحہ 7 دفعہ پڑھ کر دم کریں۔
② شہد کی مکھی کے کاٹے پر نمک لگانے سے تکلیف ختم ہو جاتی ہے بِاِذۡنِ اللّٰهِ تَعَالٰی
③ شہد کی مکھی کے کاٹے پر شہد لگانے اور پانی میں شہد ملا کر پینے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔ بِاِذۡنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

شوگر (ذیابیطس) کا علاج

① پیدل چلنے سے شوگر کم ہوتی ہے روزانہ صبح و شام کم از کم 30 منٹ تیز تیز پیدل چلیں ۔ ② ایک کپ کلونجی، ایک کپ رائی، آدھا کپ انار کا چھلکا ملا کر پیس لیں۔ ایک ماہ تک آدھا چمچہ روزانہ صبح و شام کھائیں۔

③ ایک کلو کریلا سکھا کر پیس لیں یہ سفوف شوگر کے مریضوں کیلئے بھی اللہ کی ایک نعمتِ عظمٰی ہے۔ روزانہ صبح نہار منہ پاؤ چمچہ پانی کے ساتھ کم از کم 3 ماہ تک کھائیں یا روزانہ ایک چمچہ صبح و شام کریلوں کا عرق پئیں۔ شوگر کنٹرول میں رہتی ہے۔ (اَلۡحَمۡدُ لِلّٰهِ) یہی علاج موٹاپا کم کرنے کیلئے بھی ہے بشرطیکہ اسکے ساتھ کھانا کم کھائیں۔ ④ 7 عدد کونپلیں یا نیم کی چھوٹی پتیاں ثابت اچھی طرح دھو کر پانی کے ساتھ چبا کر کھالیں یہ شوگر کا بھی بہترین علاج ہے۔

⑤ روزانہ سورۂ فاتحہ 7 مرتبہ اول و آخر درود ابراھیمی پڑھ کر دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ اس مرض سے نجات دے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:۔ "سورۂ فاتحہ ہر بیماری کیلئے شفا ہے" (درمنثور)

⑥ روزانہ مندرجہ ذیل آیت 3 مرتبہ صبح و شام اور اول و آخر درود ابراھیمی پڑھ کر دم

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ جلد ہی شوگر جیسی بڑی بیماری سے نجات مل جائے گی:۔

رَبِّ اَدْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّ اَخْرِجْنِيْ مُخْرَجَ صِدْقٍ
وَّ اجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا

(ترجمہ)''اے میرے رب ،مجھے جہاں لے جائیں اچھی طرح لے جایئے اور جہاں سے نکالیں اچھی طرح نکالیئے اور میرے لئے اپنے پاس سے غلبہ اور مدد مقرر فرمایئے'' (بنی اسرائیل 17 : آیت 80)

7 سدا بہار پھول (سفید) ایک عدد روزانہ نہار منہ کھائیں۔

شوگر کا ایک خاص علاج:۔ ایک چمچہ خالص شہد ایک چمچہ تازہ عرق لیموں اور ایک چمچہ تازی ادرک کا عرق ملا کر نہار منہ چاٹ لیں۔ اگر شوگر زیادہ ہو تو شام کو بھی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ شوگر کنٹرول میں رہے گی۔

شوگر کے مریضوں کیلئے احتیاط:۔

1 گوشت، چکنائی (تیل بناسپتی گھی، مارجرین) میدہ کی روٹی (میدہ کی کوئی بھی غذا) جتنا کم استعمال کرینگے اتنا ہی آپکے لئے بہتر ہے۔ بغیر چھنا ہوا آٹا استعمال کریں، یہی سنت نبوی ﷺ ہے۔ اپنا وزن اور کولسٹرول نارمل رکھیں۔

2 کوئی بھی غذا آپ زیادہ کھائینگے تو شوگر بڑھنے کا خطرہ ہے۔

3 ''پیٹ کے ایک حصہ میں کھانا، ایک حصہ میں پانی پیجئے اور ایک حصہ سانس کیلئے خالی رکھیں''(ترمذی)

4 جب تک بھوک نہ لگے نہ کھائیں اور جب کھائیں تو پیٹ بھر کر نہ کھائیں ۔

5 کالا چنا اور جو ملا کر پسوا لیں اور اس کی روٹی پکوا کر کھائیں یا بھنے ہوئے چنے روزانہ کھائیں ۔مگر کم مقدار میں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

صحت مند رہنے کے سنہری اصول

① وزن قد کے لحاظ سے رکھیں اوسط قد 5 فٹ 6 انچ والے مَردوں کا وزن 68 کلوگرام (150پونڈ)اور اوسط قد5فٹ 3 انچ والی عورتوں کا 59 کلوگرام(130پونڈ) سے ہر گز زائد نہ ہو۔ صبح نہار منہ پانی (ترجیحاً نیم گرم) میں ایک چمچہ شہد ملا کر پئیں وزن اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی کم رہے گا اور یہ بہت سی بیماریوں کا علاج بھی ہے خاص طور پر پیٹ کی بیماریوں کا۔ ② روزانہ صبح اور شام خوب پیدل چلیں۔ بہترین نتائج کیلئے کم از کم ایک گھنٹہ جس میں کم از کم 5 کلو میٹر تیز تیز چلیں (Brisk Walk) پیدل چلنے کے درمیان مسلسل اللہ کریم کا ذکر کرتے رہیں۔ بیمار کیلئے بہترین ذکر یہ ہے:-

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ

(ترجمہ) ”نیکی کرنے کی طاقت اور گناہ سے بچنے کی قوت اللہ ہی کی طرف سے ہے۔“ حدیث نبوی ﷺ کے مطابق یہ ذکر 99 بیماریوں کا علاج ہے۔ جس میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے (طبرانی) ③ سردیوں میں روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی اور گرمیوں میں 10 گلاس پئیں۔ چائے اور مشروبات اسکے علاوہ ہیں۔ ④ گھی اور تیل میں بنی ہوئی چیزیں مثلاً پراٹھا، سموسہ، مٹھائی وغیرہ کم سے کم کھائیں (نہ کھائیں تو بہت ہی اچھا ہے) سالن سے چکنائی نکال کر کھائیں بناسپتی گھی اور میدہ کی روٹی نہ کھائیں بلکہ اسکی جگہ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کھائیں۔ بناسپتی گھی کی جگہ ترجیحاً Canola Oil (کنولا آئل) یا کوئی اور تیل استعمال کریں مثلاً مکئی یا سرسوں کا تیل۔ زیتون کے تیل میں پکائیں تو بہترین ہے۔ ⑤ انڈہ، گوشت، نمک، چکنائی، تیل، گھی، (مارجرین) چینی اور گرم مصالحہ وغیرہ کا استعمال جتنا آپ کر رہے ہیں اسکا آدھا کر دیں۔ زیادہ نمک صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ ترجیحاً ”Potassium chloride پوٹاشیم کلورائڈ“ نمک استعمال کریں یہ " No Salt " کے نام سے بھی ملتا ہے۔ اسلئے کہ نمک جسے سوڈیم

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کلورائیڈ(sodium choloride) کہتے ہیں،دل کیلئے نقصان دہ ہے۔
⑥ سبزیاں اور دالیں زیادہ استعمال کریں۔ سلاد، گاجر، مولی، کھیرا اور پھل بھی کھائیں۔ سیب، ناشپاتی، وغیرہ جو پھل آپ چھلکے کے ساتھ کھا سکتے ہوں وہ چھلکے کے ساتھ کھائیں کیونکہ انکے چھلکوں میں بہترین غذایت ہوتی ہے۔⑦ کھانا پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔ پیٹ کا ایک حصہ کھانے، ایک حصّہ پانی اور ایک حصّہ ہوا کیلئے رکھیں۔ کوشش کریں صرف 2 وقت کھائیں صبح اور شام یعنی صبح کا اچھا ناشتہ اور شام کا کھانا۔(بیچ میں اگر بھوک لگے تو چنے یا ایک سیب یا گاجر یا انڈہ کی صرف سفیدی تھوڑی مقدار میں کھاسکتے ہیں) ⑧ خون میں کولسٹرول (چربی) 50سال کی عمر کے بعد چیک کرواتے رہیں اگر یہ زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ کولسٹرول کی زیادتی دل کے دورہ کا باعث ہے۔⑨ پیاز اور لہسن زیادہ استعمال کریں۔رسولِ اکرم ﷺ نے فرمایا:- ''پیاز اور لہسن کو پکا کر کھاؤ'' (سنن ابن ماجہ)⑩ ہر شخص اپنا بلڈ پریشر(Blood Pressure) اور بلڈ شوگر(Blood Sugar) بھی ہر سال چیک کرواتا رہے اور بڑھ جانے کی صورت میں علاج و احتیاط کریں۔قرآن پڑھنا اور سننا ہر بیماری کا علاج ہے۔ اس سے بلڈ پریشر بھی نارمل ہو جاتا ہے اور تمام تکالیف اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی ختم ہو جائینگی۔ روزانہ کچھ نہ کچھ قرآن ضرور پڑھیئے یا سنیئے۔ ⑪ تمباکو، نسوار، گٹکا اور سگریٹ کا استعمال فوراً بند کر دیں۔ تمباکو اور نسوار کھا کر بیمار پڑنے اور اسکی وجہ سے مرنے والے کی موت خود کشی کے برابر ہے اور خود کشی حرام موت ہے۔اس سے بچیں۔ تمباکو ہلکا زہر (Slow Poison) ہے جو آہستہ آہستہ بیمار کرتا ہے اور پھر حرام موت مار دیتا ہے۔ فرمانِ الٰہی ہے:- (ترجمہ) ''اپنے آپ کو جان بوجھ کر ہلاکت میں مت ڈالو'' (البقرہ 2: آیت195) ﴿علما کا فتویٰ ہے کہ تمباکو کا کسی بھی طریقہ سے استعمال حرام ہے﴾
⑫ روزانہ1800 کیلوریز سے زائد نہ لیں اگر وزن کم کرنا ہو تو: ہر ہفتہ200 کیلوریز کم

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کرتے چلے جائیں یہاں تک کہ 1200 کیلوریز یومیہ رہ جائیں۔ اس سے کم نہ ہوں۔

⑬ مریض سے ملنے کے بعد ہاتھوں کو دھو لیجئے ⑭ 50 سال کی عمر کے بعد ہر سال عورتوں کو اپنے Mammogram ٹیسٹ (چھاتی میں خرابی کا پتہ چلانے کا طریقہ) کروانا چاہئے، ⑮ 50 سال کی عمر کے بعد ہر مرد اور عورت کو ہر سال پروسٹریٹ کینسر (Prostrate Cancer) کا ٹیسٹ کروانا چاہیئے۔

⑯ 60 سال کے بعد مردوں اور عورتوں کو سالانہ ای سی جی (ECG) اور دل کے دوسرے ٹیسٹ بھی کروانے چاہئیں

⑰ باغات کی سیر ہفتہ میں کم از کم 3 بار کیجئے صحت کیلئے بہتر ہے

⑱ نماز وقت پر پڑھئے۔ ⑲ ہر وقت خوش رہیئے اور دوسروں کو بھی خوش رکھیئے

⑳ اپنے آپ کو صحت مند سمجھیں۔ ㉑ ہمیشہ سچ بولیں اور صاف اور اچھی بات کریں

㉒ جب بھی موقع ملے زیادہ تیز تیز پیدل چلئے ۔ ㉓ سیڑھیاں زیادہ چڑھیں اور اتریں لیکن دل کے مریض یہ عمل آہستہ آہستہ اور کم سے کم کریں۔ ㉔ دوسروں کا کھوج نہیں لگائیں۔ قرآن مجید میں اس سے منع کیا گیا ہے (الحجرات 49: آیت 12)

㉕ اپنے جسم کے ہر عضو کا خیال رکھیں اور اسے اعتدال سے استعمال کریں

㉖ روزانہ ورزش کریں۔ ㉗ دوائیاں وقت پر کھائیں۔ ㉘ مسکراتے رہیں

㉙ خوشبو اور پھول سونگھیں۔ ㉚ ہر اچھا کام کے کرنے پر اپنے آپ کو شاباش دیں۔

㉛ ہر برا کام کرنے پر اپنے آپ کو سزا دیں اور اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ بار بار پڑھیں

㉜ زیادہ لوگوں سے ملیں۔ ㉝ اپنے مسائل کا حل خود تلاش کریں دوسروں کے لئے مسائل نہیں پیدا کریں۔ ㉞ وہ چیزیں جو آپ تبدیل نہیں کر سکتے ان کو قبول کرلیں

㉟ خوشی دوسروں کے ساتھ بانٹیں۔ ㊱ اپنی چیزیں دوسروں کو استعمال کرنے دیں

㊲ غصہ پر قابو رکھیں۔ یہ بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے۔ قرآن مجید میں غصہ پی جانے والوں کی تعریف بیان ہوئی ہے۔ (آل عمران 3: آیت 134) رسول کریم ﷺ سے ایک

Digitized By eGangotri
Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

شخص نے عرض کیا کہ "مجھے کچھ نصیحت کیجئے" تو آپ ﷺ نے فرمایا "غصہ نہ کیا کرو"
اس نے کئی بار آپ ﷺ سے گزارش کی کہ کچھ نصیحت کیجئے۔ رسول کریم ﷺ نے ہر بار
اس سے یہی فرمایا کہ "غصہ نہ کیا کرو۔" (بخاری) 38 کسی کو گالی نہ دیں (ابو داؤد)
39 اپنے گھر والوں اور رشتہ داروں کو وقت دیں 40 غریب رشتہ داروں کی مالی مدد
کریں۔ 41 ماں باپ کو بار بار مسکرا کر دیکھیں اس میں صحت بھی ہے اور ثواب بھی اور
اگر وہ حیات نہیں تو ان کیلئے مغفرت کی دعا بار بار کریں۔ مثلاً:

رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيٰنِيْ صَغِيْرًا (بنی اسرائیل 17 : آیت 24)

42 اپنے آپ پر اعتماد کریں اور اپنے آپ سے کہیں "اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی میں یہ کام
کرسکتا ہوں۔" 43 دوسروں سے مدد طلب نہیں کریں بلکہ ان کی مدد کریں
44 تازہ ہوا میں گہرے سانس لیں۔ 45 سبزی دالیں اور مچھلی زیادہ کھائیں
46 روزانہ ایک سیب کھائیں۔ 47 اپنے بچوں کو روزانہ پیار کریں اور گلے لگائیں
48 سیدھے بیٹھیں۔ 49 کمر سیدھی رکھیں۔ 50 دنیا کی خبر رکھیں بے خبر نہ رہیں
51 تیل میں کھانا پکائیں (بناسپتی میں نہیں)
52 اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر ادا کریں یعنی بار بار اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہتے رہیں
53 اپنے برے اعمال چھوڑ کر اچھے اعمال کریں 54 پہلے تولیں پھر بولیں۔
55 کم بولیں زیادہ سنیں 56 کھانا کم کھائیں پانی زیادہ پئیں 57 ایمانداری اپنائیں
58 اللہ کے فرائض، ماں باپ کے فرائض، رشتہ داروں کے فرائض وقت پر ادا کریں
59 لوگوں کو معاف کریں اور نیکی کر کے بھول جائیں۔ 60 اللہ تعالیٰ سے پُر اُمید رہیں
اور اس کی رحمت سے مایوس نہ ہوں۔ 61 8 گھنٹے روزانہ سوئیں نہ زیادہ اور نہ ہی کم۔
62 سڑک پار کرنے سے پہلے دائیں بائیں ضرور دیکھیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

صحت مند رہنے کیلئے خوراک گائیڈ

① مچھلی یا مرغی کی 1 یا 2 چھوٹی بوٹیاں (زیادہ سے زیادہ ہفتہ میں 3 بار)

② ابلی ہوئی دالیں، سبزیاں اور ثرید روزانہ مناسب مقدار میں کھا سکتے ہیں

③ روزانہ صبح، ایک پیالی دودھ، شہد کے ساتھ، دوپہر کے کھانے کے ساتھ دہی آدھا کپ۔ براؤن بریڈ، سلاد اور پھل مثلاً سیب وغیرہ روزانہ مناسب مقدار میں کھائیں

④ کھانا جلد کھا لیں، ترجیحاً بعد نماز مغرب اور بعد نماز عشاء سو جائیں۔ یہی مسنون عمل بھی ہے۔ ⑤ سادہ خوراک کو ترجیح دیں۔

غذائی اشیا کی کیلوریز

براؤن ڈبل روٹی	ایک سلائس	80 کیلوریز
سفید ڈبل روٹی	ایک سلائس	80 کیلوریز
چپاتی درمیانی	ایک عدد	160 کیلوریز
چاول ابلے ہوئے	1/3 کپ	80 کیلوریز
دلیا پکا ہوا	آدھا کپ	80 کیلوریز
دال ابلی ہوئی	ایک کپ	80 کیلوریز
مچھلی / مرغی	30 گرام	55 کیلوریز
گائے / بکرے کا گوشت	30 گرام	75 کیلوریز
انڈہ ابلا ہوا	ایک درمیانہ	75 کیلوریز
کیلا	ایک درمیانہ	120 کیلوریز
سیب / کینو	ایک درمیانہ	60 کیلوریز
پپیتا / تربوز کٹا ہوا	ایک کپ	60 کیلوریز
چکوترا	آدھا درمیانہ	60 کیلوریز
آلو ابلا ہوا	ایک درمیانہ	80 کیلوریز

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

مٹر ابلی ہوئی	....	آدھا کپ	.... 80 کیلوریز
کھیرا کچا	....	ایک کپ	.... 14 کیلوریز
پھول گوبھی	....	آدھا کپ	.... 16 کیلوریز
مولی کچی/کٹی ہوئی	....	آدھا کپ	.... 20 کیلوریز
دودھ بالائی والا	....	125ملی لیٹر	.... 80 کیلوریز
دودھ بغیر بالائی	....	125ملی لیٹر	.... 65 کیلوریز
آئسکریم	....	ایک کپ	.... 255 کیلوریز
کولڈ ڈرنک	....	375ملی لیٹر	.... 140 کیلوریز
کھانے کا تیل	....	ایک چائے کا چمچہ	.... 45 کیلوریز
گھی	....	ایک چائے کا چمچہ	.... 45 کیلوریز
بادام (درمیانے)	....	6عدد	.... 45 کیلوریز
مونگ پھلی (بڑے دانے)	....	10عدد	.... 45 کیلوریز

★ **آپ روزانہ کتنی کیلوریز لیں:-** اگر آپ دفتری کام کرتے ہوں تو 24 گھنٹوں میں1800 کیلوریزاور گھریلو خاتون ہوں تو زیادہ سے زیادہ 1600 کیلوریزلیں۔اگر آپ ایک گھنٹہ روز تیز پیدل چلتے ہوں تو 2000 کیلوریز سے زیادہ نہیں لیں۔ اس سے کم ہوں تو بہتر ہیں۔ دعوت کا کھانا عام گھریلو کھانے سے آدھا کھائیں اگر زیادہ کھالیں تو دوسرے دن ناشتہ یا دوپہر کا کھانا بالکل نہ کھائیں تاکہ نقصان پورا ہو جائے، بہتر ہے دوسرے دن نفلی روزہ رکھ لیں اور اس دعوت کے کھانے کوسحری سمجھیں اور سحری کے وقت صرف پانی پیجئے ۔ اپنا وزن ہر گز نہ بڑھنے دیں۔ ورنہ بیماریاں ہی بیماریاں ، اگر آپ کا وزن زیادہ ہوتو کم کیلوریز لیکر وزن کم کریں اگر بستر پر ہوں تو 900 کیلوریز لیں۔ (بہتر ہے کچھ نہ کچھ پیدل چلیں) نماز وقت پر پڑھیں۔

> علی رضی اللہ عنہ نے کہا" ایمان میں صبر ایسا ہے جیسے انسان میں سر، جس میں صبر نہیں اس میں ایمان نہیں"

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

طاعون کا علاج و حفاظت

★ طاعون کی گلٹی :- ① سورۂ فاتحہ کثرت سے پڑھ کر دم کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ شفا ہوگی۔ ② علامہ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں "ہر بیماری کی ایک دوا ہے۔" سورۂ فاتحہ سے بحسن عقیدہ علاج کریں۔ 7 بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے ساتھ پڑھ کر دم کریں یہ ہر بیماری کا بہترین علاج ہے۔

③ طاعون کے مریض کو 8 دن تک سوائے دودھ کے کھانے پینے کو کچھ نہ دیں۔ جب بھوک پیاس لگے تو دودھ ہی پلائیں اگر برف سے ٹھنڈا کر کے دیں تو بہتر ہے۔

④ 11 دانے صبح و شام کلونجی پیس کر شہد کے ساتھ کھائیں۔ یہ علاج بھی ہے اور حفاظت بھی۔ ہر نماز کے بعد دعاء صحت مانگئے۔

طلاق سے بچنے کے اسلامی طریقے

طلاق سے بچنے کیلئے میاں بیوی (صفحہ نمبر 12 پر) دیئے گئے 9 اسلامی حل کے ساتھ ساتھ یہ 9 کام بھی کریں: ① مرد اور عورتیں سورۂ نساء اور سورۂ طلاق کا ترجمہ و تفسیر بار بار پڑھیں تاکہ آپکو طلاق کے بعد کی مشکلات کا علم ہوجائے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "اللہ کے نزدیک حلال چیزوں میں سے انتہائی ناپسندیدہ چیز طلاق ہے" (ابوداؤد)

② شوہر گھر کا نگراں اور محافظ ہے اس لئے اسکو چاہیئے کہ حکمت سے کام لے۔ اس پر عورت سے زیادہ ذمہ داریاں ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:- "عورت ٹیڑھی پسلی سے پیدا ہوئی ہے وہ آپ کے ساتھ ہمیشہ ایک طریقہ (عادت) پر قائم نہیں رہتی۔ آپ اگر اس سے فائدہ اٹھانا چاہیں تو اسکے ٹیڑھے پن کے ہوتے ہوئے فائدہ اٹھاتے رہیں اگر آپ اسکے ٹیڑھے پن کو سیدھا کرنا چاہیں گے تو اسکو توڑ دینگے اور اسکا توڑنا اسکو طلاق ہے" (مسلم)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

③ دونوں صبر، برداشت اور درگزر سے کام لیں۔ ایک دوسرے سے نفرت نہ کریں اگر کسی میں ایک عادت بری ہے تو دوسری عادت اچھی بھی ہو گی۔ حقوق زوجین ادا کرتے رہیں۔ خراب حالات سے ہمیشہ سمجھوتہ کریں۔ روزانہ ایک دوسرے سے لفظاً محبت کا اظہار کرتے رہیں ۔ جلد بازی نہ کریں۔

مزید پڑھیئے ترجمہ وتفسیر(النساء 4: آیات 19 اور 79)

④ دونوں ایک دوسرے کو تحفہ دیں۔ اس سے آپس میں محبت بڑھتی ہے، ہلکی پھلکی تفریح مثلاً گھر کی حدود میں ایک دوسرے کے ساتھ دوڑ لگائیں کبھی خود آگے نکل جائیں کبھی بیوی کو آگے نکل جانے دیں، جیسے رسول اکرم ﷺ اپنی شریک حیات عائشہ رضی اللہ عنہا کے ساتھ کیا کرتے تھے(بخاری)

⑤ آپس میں ایک دوسرے سے اچھا سلوک کریں۔ مغرور اور بخیل نہ بنیں اللہ تعالیٰ موافقت پیدا کر دیگا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی یاد رکھیں کہ طلاق دینے سے میاں بیوی کی زندگی تو خراب ہوتی ہی ہے ساتھ ساتھ بچوں کی بھی۔ بالخصوص بچوں کی شادی کے وقت۔ ⑥ طلاق کی وجہ سے دونوں خاندانوں میں پھوٹ پڑ جاتی ہے۔ اسکا نقصان صرف دو انسانوں تک محدود نہیں رہتا۔

⑦ ''میاں بیوی کو جدا کرنا شیطان کا سب سے زیادہ پسندیدہ فعل ہے''(مسلم)
اسلئے اختلافات کے دنوں میں بار بار پڑھیئے :-

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ

⑧ نماز کی پابندی کریں کیونکہ نماز برے کاموں سے روکتی ہے۔ ہر نماز کے بعد دل [illegible] انگیئے کہ اللہ ربّ العزّت آپس میں محبت اور خلوص پیدا کردیں۔ مجرب [illegible] ہے۔ ⑨ دونوں ایک دوسرے کے لئے قربانی دیں یعنی ہر کام میں ایک دوسرے کو ترجیح دیں اور ایک دوسرے کی عزت کریں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

طہارت صحت کیلئے ضروری ہے

صحت مند رہنے کیلئے روزانہ غسل کریں، کیونکہ جسم کا پاک و صاف رہنا صحت کیلئے ضروری ہے، اس سے جسم کے مسام کھلتے ہیں۔ ورنہ بیماریاں لگنے کا خطرہ ہے۔ اللہ ربّ العزّت نے بھی اس بات پر بہت زور دیا ہے۔

فرمان الٰہی ہے:- وَاِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوْا ...... (المائدہ 5: آیت 6)

(ترجمہ) ''اور اگر تم جنابت کی حالت میں ہو تو سارا بدن پاک کرو۔''

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- '' جو آدمی جمعہ کے دن (اپنی بیوی کو) غسل کرائے اور خود بھی غسل کرے اور جلدی نماز جمعہ کیلئے جائے اور شروع سے خطبہ میں شامل ہو اور پیدل جائے سوار نہ ہو، امام کے قریب ہو کر (خطبہ) سنے اور لغو باتیں نہ کرے اسے ہر قدم پر ایک سال کے قیام اور روزوں کا اجر ملے گا''۔ (ترمذی، ابوداؤد، مشکوٰۃ، باب التنظیف و التبکیر)

حیض (عورت کا ماہانہ نظام)، اولاد کی پیدائش (نفاس)، ہم بستری، بدخوابی اور احتلام کے بعد غسل کرنا فرض ہے۔یہ غسل جلدی کیجئے۔

★ غسل جنات کرنے کا سنت طریقہ یہ ہے:- ① پہلے دونوں ہاتھ دھوئیں پھر استنجا کی جگہ اور وہ جگہ جہاں نجاست لگی ہوئی ہو دھوئیں۔ ② اس کے بعد نماز والا وضو کریں سوائے پاؤں دھونے کے (غسل مکمل کرنے کے بعد پاؤں دھولیں) اور سر پر اس طرح پانی ڈالیں کہ سارے جسم پر بہہ جائے۔③ غسل جنابت میں منہ بھر کر کلی (غرارہ) کرنا اور (اگر روزہ نہ ہو تو) ناک میں پانی زور سے چڑھانا اور پورے بدن پر ایک مرتبہ پانی بہانا فرض ہے۔ پورے بدن پر 3 مرتبہ پانی بہانا افضل ہے (بخاری)

④ غسل کے بعد وضو کرنا ضروری نہیں اگر کرلیں تو بہتر ہے (ترمذی) ⑤ غسل میں اس بات کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے کہ جسم پر بال برابر جگہ بھی خشک نہ رہے۔(ابوداؤد)

⑥ زیادہ تر اللہ کے رسول ﷺ ہر نماز کیلئے تازہ وضو کیا کرتے تھے۔ (مسلم)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑦ لیکن ایک ہی وضو سے کئی نمازیں پڑھنا بھی آپ ﷺ سے ثابت ہے۔(بخاری)

⑧ وضو پر وضو کرنا باعث اجر وثواب ہے (ابوداؤد)

★ خواتین کا غسل جنابت :- ① سارے بال بھگونا اور بالوں کی جڑوں میں پانی پہنچانا فرض ہے۔ بالوں کی جڑوں میں اگر پانی نہیں پہنچا تو غسل نہیں ہو گا۔

② ماتھے پر افشاں ہو، بالوں میں گوند لگا ہوا ہو، ہونٹوں پر سرخی لگی ہوئی ہو یا اس قسم کا کوئی اور سامانِ آرائش(.MAKE-UP) استعمال کیا گیا ہو تو اس کو اچھی طرح صاف کر لینا چاہیئے تاکہ نیچے کی جلد تک پانی پہنچ جائے ورنہ غسل نہیں ہو گا۔

③ اس غسل میں وضو بھی نماز کے وضو کی طرح ہی ہوتا ہے۔ چونکہ وضو غسل جنابت کا اہم رکن ہے اس لئے مسنون وضو کے مسائل بھی معلوم ہونا ضروری ہیں۔

﴿ پڑھیئے ہماری کتاب آپ ﷺ کے لیل و نہار حصہ اول و سوم ﴾

عشاء کی نماز کے بعد جاگنے کے نقصانات

رسول اکرم ﷺ نے عشاء کے بعد جاگنے اور گفتگو کرنے کی ممانعت فرمائی اور فرمایا:۔ ”عشاء کے بعد وہی شخص جاگے جس نے کوئی دینی کام کرنا ہو یا گھر والوں سے ضرورت کی بات کرنی ہو“ (ترغیب وترہیب)۔ دن بھر کی تھکاوٹ کے بعد رات جلدی سوئیں (جسکو اللہ کریم نے آرام کیلئے بنایا ہے) اور صبح جلدی اٹھیں تو آپکی صحت بھی بہترین رہے گی اور دنیاوی کام بھی آرام سے پورے ہو جائینگے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ رات کو دیر سے سونے کی وجہ سے تہجد اور نمازِ فجر باجماعت نکلنے کا خطرہ ہے۔ مکمل آرام نہیں کرینگے تو بدخوابی، بے سکونی، چڑچڑاپن، ذہنی دباؤ اور دوسری بیماریوں کا اندیشہ ہے۔ جو لوگ رات کو جلدی نہیں سوتے ان میں اعصابی اور نفسیاتی امراض کی کثرت پائی جاتی ہے اور مایوسی اور ڈپریشن(Depression) کا شکار ہوجاتے ہیں۔ کہاوت ہے: ”جلدی سونا، جلدی اٹھنا انسان کو صحت مند، عقلمند اور دولت مند بناتا ہے“

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

عمر میں اضافہ کے طریقے

انسان کی زندگی کے وہ دن جو بیماری و لاچاری میں گزرتے ہیں ضائع ہو جاتے ہیں۔ اسے دین و دنیا کا ہوش نہیں رہتا۔ صحت کا خاص خیال رکھیے احتیاط کیجئے تاکہ بیماری نہ آئے۔ درج ذیل اعمال عمر میں اضافہ اور برکت کا باعث بنیں گے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ① ''جس کو یہ اچھا لگے کہ اسکے رزق اور عمر میں اضافہ ہوتو اسے چاہیئے کہ وہ صلۂ رحمی کرے۔'' (بخاری)

وضاحت: رشتہ داروں سے ملے، تحفہ دے، غریب ہوں تو مالی تعاون کرے، بے روزگار ہوں تو ان کو کاروبار کرا دے۔

② اگر آپ روزانہ کم کھائیں (بھوک رکھ کر) تو آپ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی تاحیات ہشاش بشاش رہیں گے اور اچھی صحت کی وجہ سے آپ آخری عمر تک ہر عبادت باآسانی کرسکیں گے۔ زیادہ کھانے سے بیماریاں ہی بیماریاں اور تکالیف ہی تکالیف۔ جو دن بیماری میں نہیں گذریں گے دراصل وہ آپکی عمر میں اضافہ ہیں۔

③ ہر نماز کے بعد دعا کرتے رہنے سے درازیٔ عمر کی درخواست قبول ہوتی ہے۔ عافیت، صحت اور ایمان بھی مانگیئے۔ ④ اگر آپ ایسے نیک اعمال کریں جو صدقہ جاریہ ہوں مثلاً کنواں، مسجد، مدرسہ، علم جس سے فائدہ ہو (جیسے یہ کتابیں) اور نیک اولاد جو آپکے لئے دعا کرے تو ان کا ثواب آپ کو مرنے کے بعد بھی ملتا رہے گا یعنی آپ کی عمر بڑھ گئی ⑤ نفلی روزہ رکھیۓ یعنی آپ کی عمر اس دن کی 10 گنا ہوگئی جس دن آپ نے نفلی روزہ رکھا کیونکہ ایک روزہ کا ثواب 10 گنا ہے۔ رسول اکرم ﷺ ہفتہ میں 2 نفلی روزہ رکھتے تھے۔ پیر اور جمعرات کا (ابوداؤد)

دوسرے کام جن سے عمر بڑھتی ہے :- ① مسلمانوں کی ضروریات پوری کرنا اور ان کی خدمت کرنا ② خوش اخلاقی ③ پڑوسیوں کا خیال رکھنا ④ اعتکاف کرنا ⑤ شب قدر اور

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

ذو الحجہ کے ابتدائی 10 دنوں کی عبادت ⑥ قرآن مجید روزانہ پڑھنا اور بعض سورتوں کو بار بار پڑھنا مثلاً سورۂ یٰسٓ ، ملک، کافرون، اخلاص اور معوذتین۔

⑦ ذکر اللہ کثرت سے کریں لَآ اِلٰـہَ اِلَّا اللّٰہُ۔ دنیاوی کاموں کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کا ذکر بھی کرتے رہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے رسول کریم ﷺ کی زبان ذکر اللہ سے ہر وقت تر رہتی تھی۔ازواج مطہرات رضی اللہ عنہن اپنے گھریلو کاموں کے ساتھ ساتھ ذکر الٰہی بھی کرتی رہتی تھیں۔جو کھانا اسطرح پکایا جائے گا زیادہ بابرکت اور لذیز ہوگا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ

⑧ یہ آیات پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے درازی عمر کے لئے دعائیں مانگیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی قبول ہونگی۔

لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُوْلٌ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ عَزِيْزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيْصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِيْنَ رَءُوْفٌ رَّحِيْمٌ ۝ فَاِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللّٰهُ ۖ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۭ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ ۝

(ترجمہ)"(اے لوگو) تمہارے پاس ایک ایسے پیغمبر (ﷺ) تشریف لائے ہیں جو تمہاری ہی جنس سے ہیں، جن پر تمہاری تکلیف نہایت گراں گزرتی ہے، جو تمہاری بھلائی کے بڑے خواہشمند رہتے ہیں اور جو مومنوں پر بڑے ہی شفیق اور مہربان ہیں۔پھر بھی اگر وہ (لوگ) روگردانی کریں تو آپ کہہ دیجئے کہ مجھے تو اللہ ہی کافی ہے، اسکے سوا کوئی (سچا) معبود نہیں۔ میں نے اسی پر بھروسہ کیا ہے اور وہی عرش عظیم کا رب ہے۔"

(التوبہ 9: آیات 128 تا 129)

عورتوں کے امراض کا علاج

★ ایام حیض اور نفاس میں نکلنے والا خون زہریلا، تیزابی اور بدبودار ہوتا ہے اسلئے اس کا نکلنا ضروری ہے۔ اسلام امن، سکون اور صحت کا مذہب ہے۔ اس سے بغاوت سراسر امراض اور بے سکونی کو دعوت دینا ہے۔ ایام حیض اور نفاس میں ہم بستری سے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

یہ بیماریاں پیدا ہوتی ہیں: ① آتشک ② سوزاک ③ پیشاب کی بیماریاں ④ حیض میں رکاوٹ وغیرہ۔ ان ایام میں ہم بستری نہ کریں۔ ﴿پڑھیے تفسیر (البقرہ 2: آیت 222)﴾

★ علاج کثرتِ حیض:۔ ① چقندر زیادہ استعمال کریں۔ اسکے علاوہ ہرے پتوں والی سبزیاں مثلاً ساگ، سویابین، چولائی، سرسوں کا ساگ، کڑی پتا، ہرا دھنیا، پودینہ، کالااور سفید چنا مختلف دالیں اور بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی استعمال کریں۔ ان کے استعمال سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی عورتیں زنانہ بیماریوں کا شکار نہیں ہونگی۔ لگاتار استعمال سے پرانی بیماریاں بھی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ جلد ٹھیک ہو جائینگی۔

② روزانہ کم از کم ایک گلاس دودھ پئیں اور جسمانی ورزشیں بھی کریں اور روزانہ زیادہ سے زیادہ پیدل چلیں۔ ترجیحاً گھاس پر ③ 10 گلاسِ مٹکے کا پانی روزانہ پئیں، 2 گلاس ایک ساتھ ناشتہ سے آدھا گھنٹہ پہلے۔ ④ سونف 15 گرام، کالی مرچ 5 گرام دونوں کو ایک گلاس پانی میں پیس کر چھان لیں۔ صبح و شام پئیں۔

⑤ مہندی بہت سی بیماریوں کا علاج ہے۔ مہندی لگے ہاتھوں پر باوجود کام کرنے کے چھالے نہیں پڑتے۔ مہندی لگانا دل کی دھڑکن اور کثرتِ حیض میں بھی مفید ہے بشرطیکہ پورے ہاتھوں میں گہری مہندی لگے۔

⑥ خشک دھنیا ایک چائے کا چمچہ آدھ لیٹر پانی میں جوش دیں جب پانی آدھا باقی رہے تو اتار کر شہد ملالیں اور اسے نیم گرم صرف 7 دن تک پئیں۔

﴿نوٹ: اگر مرد کو زیادہ شہوت ہو تو سبزیاں کھائیں اور روزہ رکھیں۔ ایک چٹکی پسا ہوا دھنیا پانی کے ساتھ 7 دن تک کھائیں اس سے زیادہ نہیں﴾

★ حیض کا رک جانا:۔ جب عورت کو کھل کر حیض نہ آئے یا تکلیف سے آئے یا بالکل بند ہوجائے تو اس سے کئی قسم کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً سر میں درد سر چکرانا، فساد خون کے امراض، خارش اور پھنسیاں وغیرہ علاج یہ ہیں:۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

① سونف 25 گرام، گڑ 25 گرام ایک لیٹر پانی میں ابالیں۔ جب ایک پیالی رہ جائے تو چھان کر صبح و شام گرم پئیں۔ ② بادام 10 گرام، کشمش 20 گرام، ناریل 10 گرام اور چھوہارے 3 عدد حیض کے دنوں میں روزانہ گرم دودھ کیساتھ کھائیں۔ ③ ہر کھانے کے ساتھ ایک جُوا لہسن باریک کاٹ کر یا ابال کر ہر کھانے کے بعد اس کا جوشاندہ پئیں (جوشاندہ زیادہ بہتر ہے)۔ ④ ایام ماہواری سے ایک ہفتہ پہلے صبح و شام 25 گرام سونف دودھ کے ساتھ لیں۔ اگر نفاس کا خون رک جائے تو اس میں بھی فائدہ مند ہے۔ ⑤ گاجر کے بیج 15 گرام، گڑ 25 گرام 2 گلاس پانی میں ابالیں جب پانی آدھا رہ جائے تو چھان کر پئیں۔ اگر حیض درد سے آتا ہو تو حیض کے دنوں میں یہ مشروب پینے سے درد نہیں ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ﴿آلو، مسور اور خشک غذائیں حیض کو روکتی ہیں ان سے ان ایام میں پرہیز کریں﴾ روزانہ 10 گلاس پانی ضرور پئیں۔ ترجیحاً ہر گھنٹہ کے بعد ایک گلاس۔ ⑥ اگر گرمی یا خشکی کی وجہ سے حیض بند ہو جائے تو ایک کپ عرق سونف میں ایک ایک چھوٹا چمچہ مغز تخم تربوز اور شہد ملا کر صبح و شام پئیں۔ پانچوں وقت کی نماز کی پابندی اور ہر نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعائے صحت مانگیے:

اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِيْ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میرے بدن میں عافیت دیجئے'' (ابنِ ماجہ)

★ سیلان الرحم (لیکوریا LECUERAEA) :- جس طرح جریان مَردوں کی صحت کیلئے خطرناک ہے اسی طرح سیلان الرحم عورتوں کی صحت کیلئے خطرہ ہے۔ اس مرض میں کمر میں درد اور قبض رہتا ہے۔ پیشاب کی بار بار حاجت اور خارش ہوتی ہے۔ تیل، گڑ، شکر، ترش اشیا اور سرخ مرچ وغیرہ کے زیادہ استعمال سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ ① پھٹکری 3 گرام کو 50 گرام پانی میں حل کر کے اس میں صاف کپڑے کی گدی تر

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کر کے رحم کے اندر رکھیئے۔ ② چوتھائی گلاس انگور کا رس یا تھوڑے سے انگور صبح و شام کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر حاملہ عورت وقفہ وقفہ سے انگور استعمال کرے تو غشی، چکر، مروڑ، سوزش، قبض وغیرہ کی شکایت نہ ہو گی اور بچہ بھی تندرست ہو گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ

③ آدھا کپ چاول ایک کپ پانی میں بھگودیں۔ 100 گرام مونگ توے پر بھونیں اور پیس کر رکھ لیں ایک چمچہ مونگ کا یہ سفوف بھیگے ہوئے چاول کا پانی کے ایک کپ میں حل کر کے روزانہ ایک بار پئیں ④ عورت کی شرم گاہ میں میتھی کی چائے کی پچکاری یا چھینٹے مارنا بھی لیکوریا کا موثر علاج ہے ⑤ صبح اٹھتے ہی 2 گلاس پانی پینے سے گردے اور آنتیں صاف ہوجاتی ہیں اور قبض دور ہوجاتا ہے ⑥ ناشتہ کے بعد خشک انجیر 3 دانہ روزانہ کھائیں ⑦ نماز پابندی سے وقت پر پڑھیں، اللہ کریم سے بار بار دعائیں کریں۔

⑧ ایک چٹکی کلونجی پیس کر اور ایک چمچہ شہد کسی بھی وقت کھائیں۔

⑨ روزانہ ایک چمچہ اسپغول کی بھوسی بھی پانی میں بھگو کر کھائیں ⑩ دن بھر میں 12 گلاس پانی ضرور پیا کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ یہ دونوں بیماریاں بہت ہی جلد ختم ہوجائیں گی۔

★ زچگی میں آسانی:۔ ① زعفران 2 گرام کو آدھی پیالی عرق کیوڑا میں پیس کر نیم گرم پئیں ② سونف 50 گرام 2 لیٹر پانی میں جوش دیں جب پانی ایک کپ بچے تو اس میں گڑ 25 گرام اور گائے کا گھی 15 گرام ملا کر گرم گرم پلا دیں

③ تین گرام سفید زیرہ کے جوشاندہ میں دودھ اور شہد ملا کر حمل کے پورے عرصہ میں روزانہ ایک بار پیا جائے تو رحم مادر میں بچہ کی نشو و نما میں مدد ملتی ہے۔ زچگی میں آسانی رہتی ہے۔ ماں کے دودھ میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ دردِ رحم :۔ 11 عدد کالی مرچ کے جوشاندہ کو شہد میں ملا کر پینا رحم کے درد کو دور کرتا ہے۔ خصوصاً وہ درد جو رکے ہوئے حیض سے ہوتا ہو۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
Collection Of Adovcate Showkat

★ برائے دردِ زہ:- بار بار رَبِّ يَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ وَ تَمِّمْ بِالْخَيْرِ وَبِكَ نَسْتَعِيْنُ

(ترجمہ) ''اے میرے رب، (ولادت میں) آسانی فرما۔ مشکل نہ بنا، بھلائی کے ساتھ پایہ تکمیل تک پہنچا اور ہم آپ ہی کی مدد کے طلب گار ہیں''

پڑھ کر حاملہ اپنے اوپر دم کرے اور آسانی کی دعا مانگے۔

★ اندام نہانی کی خارش:- ① عورت کی شرمگاہ میں کھجلی، جلن اور بے چینی رہتی ہو تو نیم کے تازہ پتے 125 گرام ایک لیٹر پانی میں جوش دیکر چھان لیں اور سہاگہ بھنا ہوا 3 گرام ملائیں۔ اس محلول سے خارش کی جگہ کو صبح و شام دھوئیں۔ ② کپڑے کا صاف ٹکڑا 4 تہہ کر کے دودھ میں بھگو کر خارش کی جگہ پر رکھیئے۔ یہ عمل دن میں 3 بار کریں کم از کم 7 دن تک۔ ③ پھٹکری 5 گرام ایک لیڑ پانی میں حل کر کے دن رات میں 3 مرتبہ خارش کی جگہ کو دھوئیں یا تھوڑا سا ڈیٹول پانی میں ملا کر دھوئیں۔ اگر آپ کو اس سے الرجی نہ ہوتی ہو تو ہر قسم کی خارش اور دانوں کیلئے بھی ڈیٹول صابن فائدہ مند ہے۔

★ دوران حمل:- ① روزانہ انگور کھائیں یا اس کا رس تھوڑی مقدار میں پئیں ② روزانہ مالٹا اور صرف ایک سیب چھوٹا کھائیں۔ آئرن کی گولیاں کم کھائیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی ہر قسم کی بیماریوں سے حفاظت ہو گی۔ آئرن کی گولیاں اور سیب زیادہ نہ کھائیں بچہ کالا پیدا ہو سکتا ہے ③ روزانہ 12 گلاس پانی پئیں اور ایک گولی بی کمپلیکس لیں ④ خوبصورت و تندرست بچہ کیلئے روزانہ سورۂ یوسف کی تلاوت کریں۔ ⑤ نماز وقت پر ادا کریں اور ہر نماز کے بعد تہہ دل سے یہ دعا ضرور مانگیں:

رَبِّ هَبْ لِيْ مِنَ الصّٰلِحِيْنَ

(ترجمہ) ''اے میرے رب، مجھے نیک اولاد عطا فرمایئے۔'' (اَلصّٰفّٰت 37: آیت 100)

اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی دل کی مراد پوری ہو گی اور خوبصورت لڑکا یا لڑکی پیدا ہو گی۔ شوہر بھی

Digitized By eGangotri
Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ہر نماز کے بعد یہی دعا مانگے، اور اپنی صحت کیلئے بھی ہر نماز کے بعد دعا ضرور مانگئے۔

★ برائے حفاظت حمل:- ① اگر حمل ساقط ہونے کا اندیشہ ہو تو بیوی اور شوہر کو چاہیئے کہ روزانہ بعد نماز فجر 10بار "یَا مُبْدِئُ" پڑھیں پھر روزانہ اللہ سے حفاظت حمل کیلئے دعا مانگتے رہیں۔ ② اگر حمل کے ضائع ہونے کا خطرہ ہو تو عورت اپنے پیٹ پر ہاتھ رکھ کر 7 بار "یَا رَقِیْبُ" پڑھ کر دعا مانگے کہ حمل ضائع نہ ہو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ بچہ ضائع ہونے سے محفوظ رہے گا۔ ③ حفاظت حمل اور حفاظت بچہ کیلئے پوری سورۂ شمس (91) شروع حمل سے لیکر دودھ چھڑانے تک روزانہ پڑھیئے (مجرب ہے)

★ اسقاطِ حمل:- ① بچہ دانی کی کمزوری سے حمل نہیں ٹھہرتا یا حمل گر جاتا ہے۔اس بیماری میں کچھ ہفتے تازہ سنگھاڑے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے ② روزانہ 12 گرام جو کا آٹا (چھنا ہوا) اور تل ہم وزن پیس کر شہد ملا کر کھائیں۔ ③ جس عورت کا حمل ساقط ہو جاتا ہو اگر وہ ابتدا سے لیکر انتہا تک روزانہ صبح کے وقت ثابت دھنیا کے 21 دانے اور شام کو زیرہ سیاہ کی دو چٹکیاں ٹھنڈے پانی سے نگل لیا کریں تو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی اسقاط حمل نہ ہوگا اور وقت پر بچہ صحیح و تندرست پیدا ہوگا۔

★ حاملہ کے دانت اور مسوڑھے مضبوط رکھنے کا طریقہ:- حمل کے دوران جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے مسوڑھے نرم یا پلپلے ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے ان میں خون رسنے لگتا ہے جس کے نتیجہ میں دانت کمزور پڑجاتے ہیں۔ ① ہم وزن مقدار میں کھانے کا نمک اور میٹھا سوڈا ملا کر کسی ڈبیہ میں رکھ لیں اور گیلے برش پر اسے لگا کر ہر کھانے کے بعد دانت صاف کریں۔ ہر کھانے کے بعد نمک ملے پانی سے اچھی طرح کلیاں کرنے سے بھی دانت اور مسوڑھے صحت مند رہتے ہیں۔ ② نیم اور ببول (کیکر) کی شاخوں سے مسواک کریں۔اسی طرح خلال کا استعمال بھی مفید ہے۔ ③ شیر خوار بچوں کے دانتوں کی صحت کیلئے ماں کی غذ میں کیلشیم (Calcium) کا زیادہ ہونا ضروری ہے۔ اس دوران ماں دودھ زیادہ پیا کرے۔

★ بانجھ پن:- ① روزانہ سونف 12 گرام، گل قند 50 گرام رات کو گرم دودھ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کے ساتھ کھائیں۔ ② ایک عدد جائفل (حکیم سے مل جاتی ہے) باریک پیس لیں اور اس کے 7 حصّہ کریں حیض سے فراغت کے بعد ایک حصّہ صبح کے وقت پانی کے ہمراہ لیں کم از کم 3 ماہ تک اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی حمل قرار پائیگا۔نماز اور دعا کی پابندی کریں۔
③ سونف آدھا کلو، مغز بادام 250 گرام، گھی آدھا کلو، شکر آدھا کلو۔ سونف باریک پیس کر مغز بادام کوٹ لیں پھر گھی کو گرم کر کے اس میں پسی ہوئی سونف ملا دیں اور شکر ملا کر اتار لیں پھر مغز بادام (کوٹے ہوئے) شامل کر لیں۔ جس دن حیض شروع ہو اس دن سے مرد اور عورت دونوں 30 گرام صبح و شام گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنا شروع کریں۔ کم از کم 3 ماہ تک۔ ہر نماز کے بعد نیک اولاد کیلئے یہ قرآنی دعا بھی مانگتے رہیں:

رَبِّ هَبْ لِيْ مِنَ الصّٰلِحِيْنَ

(ترجمہ) "اے میرے رب، مجھے نیک اولاد عطا فرما۔" (اَلصّٰٓفّٰت 37: آیت 100)

④ دونوں میاں بیوی پانچوں نمازیں وقت پر ادا کریں اور رات کے آخری حصّہ (تہجد) میں اٹھ کر اچھا وضو کریں اور 2 رکعت نمازِ حاجت برائے اولاد پڑھ کر اللہ ربّ العزّت سے گڑگڑا کر دعا مانگیں۔ اسکے بعد ہم بستری کریں۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ جلد کامیابی ہو گی۔ بند گوبی کا بکثرت استعمال بے حد مفید ہے کچی ہو یا پکائی ہوئی۔

★سن یاس (Menopause) :- عورتوں کے جب ایام بند ہونے لگتے ہیں (تقریباً 50 سال کے بعد) تو انکو مختلف تکالیف لاحق ہو جاتی ہیں مثلاً بال سفید ہونا، چہرہ پر جھریاں اور آخر میں وہ بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتی ہیں۔ ماہواری مکمل بند ہونے سے پہلے کی چند علامات یہ ہیں :- ① ایام کی مدت میں کمی، ② کسی مہینہ میں ناغہ ہونا ③ کبھی بکثرت خون کا آنا ④ جنسی زندگی اور صلاحیت میں کم اور بے رغبتی۔

★ سن یاس کی تکالیف سے حفاظت :- ماہواری کا بند ہونا ایک قدرتی عمل ہے جو ہونا ہی ہے، لیکن احتیاط علاج سے تکالیف میں کمی ممکن ہے۔30 سال کی عمر کے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بعد (یا اس سے پہلے اگر ممکن ہوتو) تو مندرجہ ذیل کام شروع کر دیں :

① بعد نماز فجر روزانہ ایک گھنٹہ یا جتنا بھی ممکن ہو پیدل چلیں۔② عمر اور قد کے لحاظ سے اپنا وزن ایک کلو کم رکھیں۔③ 10 گلاس پانی دن بھر میں پئیں اور 2 گلاس صبح نہار منہ۔

④ گوشت کم کھائیں۔ ہفتہ میں ایک پاؤ۔ ⑤ سن فلاور تیل یا Corn Oil یا ترجیحاً زیتون کا تیل استعمال کریں وہ بھی بہت کم۔ گائے کا گوشت نہ کھائیں۔ مچھلی اور مرغی کو ترجیح دیں۔ وہ بھی کم سے کم کھائیں۔⑥ سوکھا ناریل، سبزیاں، دالیں، سلاد، پھل، بغیر کریم والا دودھ (Skimed Milk) اور دہی استعمال کریں لیکن تھوڑی مقدار میں۔

⑦ روزانہ وٹامن سی (500mg) ایک گولی وٹامن بی کمپلیکس (B-Complex) اور وٹامن E (600 I.U) روزانہ ناشتہ کے ساتھ لیں۔ 50 سال کے بعد وٹامن E (1200 - I.U) تک روزانہ لے سکتی ہیں۔ اس سے زیادہ نہیں۔ یاد رکھئے، ہر اچھی چیز کی زیادہ مقدار نقصان دہ ہو جاتی ہے۔ ⑧ اگر وزن زیادہ ہو تو ڈائٹنگ کریں۔ ماہواری بند ہونے کے بعد بھی اگر آپ یہ تمام احتیاطیں کریں تو اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ آپ کی صحت اچھی رہے گی اور ازدواجی زندگی بھی کافی حد تک بہتر ہوجائیگی۔ نماز کی پابندی ضرور کریں اور اللہ تعالیٰ سے اپنی صحت کیلئے روزانہ یہ دعا مانگتی رہیں:۔

اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِيْ

(ترجمہ) ”اے اللہ، میرے بدن میں عافیت دیجئے۔“ (ابن ماجہ)

❁ نوٹ : مرد حضرات بھی وٹامن E جنسی طاقت بڑھانے کیلئے 50 سال کی عمر کے بعد کھا سکتے ہیں۔ لیکن 1200-IU روزانہ سے زیادہ ہر گز نہ لیں۔ 600-IU صبح اور 600-IU شام ایک گلاس بغیر کریم والے دودھ (Skimmed Milk) کے ساتھ۔ شرط یہ ہے کہ مرد حضرات بھی اوپر دیئے ہوئے آٹھوں کام کریں۔ Vitamin E دل کے مریض بھی لیں اس سے دل کا عمل اور اسکی کارگردگی بہتر ہو جاتی ہے وٹامن E خون بھی پتلا کرتی ہے۔❁ ہر کھانے کے بعد ایک چمچہ سونف بھی چبا کر کھائیے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

غصہ کا علاج

① غصہ سے لاعلاج بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس لئے ہوشیار رہیں اور غصہ نہ کریں۔
② ''غصہ آنے پر اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ پڑھیں (بار بار)۔'' (ترمذی)
③ لوگوں کو معاف کریں تا کہ اللہ کریم آپکو معاف کرے۔ کم از کم 40 دن تک روزانہ۔ ④ ''غصہ آنے پر صبر کریں۔ کھڑے ہوں تو بیٹھ جائیں۔ بیٹھے ہوں تو لیٹ جائیں (ابوداؤد، ترمذی)۔ ⑤ غصہ آنے پر وضو کرلیں۔ ⑥ فوراً کم از کم 2 گلاس پانی پئیں۔ دوسری جگہ چلے جائیں۔ جن لوگوں کو بار بار غصہ آئے وہ بار بار 2 رکعت نمازِ حاجت پڑھ کر اللہ کریم سے دعا کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد کامیابی ہوگی۔

غسل کرنے کا صحت مند طریقہ

سب سے پہلے نماز جیسا وضو کیجئے۔ اس کے بعد جسم پر پانی ڈالئے پھر سر پر پانی ڈالئے تا کہ جسم کا درجہ حرارت پانی سے مطابقت کر جائے اس لئے کہ سر سب سے نازک حصہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد صابن لگا کر غسل مکمل کیجئے۔

﴿ پڑھیئے مسنون غسل کا طریقہ صفحہ نمبر 197 ﴾

فالج سے بچاؤ اور علاج

★ احتیاطی تدابیر:- دماغ تک خون پہنچنے میں رکاوٹ اور متاثرہ حصوں کو آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے فالج زدہ حصہ مردہ اور مریض مفلوج ہوجاتا ہے۔

① 3 گھنٹے کے اندر اندر طبی امداد دینا ضروری ہے۔ مریض کو جلد از جلد ہسپتال پہنچائیں
② فوری طور پر 2 گولی اسپرین مریض چبا کر کھائے اور اسکے بعد 2 گلاس پانی بھی پی لیں
③ ڈاکٹر کے مشورہ سے اس مرض کی دوا جلد از جلد دینی چاہیئے تا کہ خون کی نالیاں کھل جائیں۔ ④ ابلے ہوئے کھانے کھائیں۔ ⑤ جو لوگ چاہتے ہیں کہ ان پر فالج کا دورہ نہ پڑے وہ تمباکو (سگریٹ، پان، نسوار اور گٹکا) کا استعمال ہرگز نہ کریں۔ اپنا وزن اپنی

Digitized By eGangotri
Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

عمر اور قد کے لحاظ سے ایک دوکلو کم ہی رکھیں۔بناسپتی گھی استعمال نہ کریں بلکہ کم تیل میں کھانے پکائیں۔ترجیحاً زیتون کے تیل میں کھانا پکائیں۔روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ تیز تیز چلیں۔

★ فالج کا علاج :- ❶ پیاز فالج کے مزید حملہ کو روکنے کے لئے مفید ہے (پیاز روزانہ ہر کھانے کے ساتھ کھائیں)۔کھانے میں زیادہ پیاز ڈال کر پکائیں۔ پیاز کے ساتھ پکنے والے کھانے زیادہ استعمال کریں مثلاً چنے کی دال پیاز، قیمہ پیاز، کدو، پالک، شوربا، یخنی، وغیرہ ❷ زیتون کا تیل پئیں ایک چھوٹا چمچہ ناشتہ کے بعد روزانہ جب تک آپ ٹھیک نہ ہو جائیں۔ ❸ چٹکی بھر پسی ہوئی کلونجی ایک چمچہ شہد میں ملا کر صبح و شام لیں۔ ❹ روزانہ صدقہ کریں۔ ❺ نماز کی پابندی کریں چاہے لیٹ کر یا اشاروں سے پڑھیں۔ ❻ اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ زیادہ پڑھیں۔کم از کم 100 مرتبہ روزانہ ❼ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ زیادہ پڑھیں۔ہر بیماری کا مسنون علاج ہے۔

قبر مسکنِ راحت یا عذاب ......؟

فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) ''اور قوم فرعون کو برے عذاب نے گھیر لیا یہ لوگ آگ کے سامنے صبح و شام پیش کئے جاتے ہیں اور جب قیامت قائم ہو گی تو (اللہ حکم دینگے) کہ قوم فرعون کو سخت ترین عذاب میں مبتلا کر دو۔'' (المومن 40: آیات 45 تا 46)

عذاب قبر پر مزید معلومات کیلئے پڑھیئے: تفسیر (الانعام 6: آیت 93، الانفال 8: آیت 50 اور نوح 71: آیت 25)۔ ان 3 آیات کریمہ سے بھی عذاب قبر ثابت ہوتا ہے۔

﴿نوٹ: معلوم ہوا کہ آخرت کا عذاب قبر کے عذاب سے زیادہ سخت ہوگا۔﴾

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ❶ ''جب نعش (چارپائی پر) رکھ دی جاتی ہے اور اسکے بعد قبرستان لے جانے کیلئے لوگ اسے اٹھاتے ہیں تو اگر وہ نیک تھا تو کہتا ہے کہ مجھے جلدی لے چلو اور اگر وہ نیک نہ تھا تو کہتا ہے کہ ہائے میری بربادی۔ مجھے کہاں لے جارہے ہو (پھر فرمایا) کہ انسان کے سوا ہر مخلوق اسکی آواز سنتی ہے۔ اگر انسان اس کی آواز سن لے تو ضرور بے ہوش ہوجائے'' (بخاری) ❷ اگر وہ دوزخی ہے تو صبح، شام

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

اسکے سامنے دوزخ پیش کی جاتی ہے اور اس سے کہا جاتا ہے کہ یہ (قبر سے نکلنے کے بعد) تیرا ٹھکانہ ہے، یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ تجھے قیامت کے دن اس ٹھکانہ کی طرف اٹھائے گا جو تجھے دکھایا جارہا ہے۔'' (بخاری، مسلم)

❸ ''کفار کو قبر میں گرز (ہتھوڑا) سے عذاب قبر ہوتا ہے۔ اس گرز کے مارے جانے سے وہ اس زور سے چیختا ہے کہ انسان اور جن کے علاوہ اس کے قریب کی ہر چیز اس کی چیخ و پکار سنتی ہے۔'' (بخاری)

﴿وضاحت: انسانوں کو یہ آواز اسلئے نہیں سنائی جاتی کہ اللہ ربُّ العزّت ہمارا امتحان لینا چاہتے ہیں کہ ہم غیب پر ایمان لاتے ہیں یا نہیں؟﴾

❹ ''اگر مجھے یہ خطرہ نہ ہوتا کہ تم اپنے مردہ دفنانا چھوڑ دوگے تو میں اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا کہ وہ تمہیں عذابِ قبر سنادے جو میں سنتا ہوں'' (مسلم)

❺ ''جس طرح سورۂ الٓمٓ سَجْدَہ اور سورہ مُلک کی تلاوت، عذاب قبر سے بہت زیادہ بچانے والی ہیں۔ اسی طرح چغل خوری کرنا اور پیشاب کی چھینٹوں سے نہ بچنا دونوں عذابِ قبر میں بہت زیادہ مبتلا کرنے والے اعمال ہیں۔'' (بخاری)

❻ '' جب تم اللہ سے سوال کرو تو جنت الفردوس کا سوال کرو کیونکہ وہ جنت کا سب سے بہتر اور بلند درجہ ہے۔ اس کے اوپر رحمٰن کا عرش ہے اور اسی سے جنت کی (40) نہریں نکلتی ہیں۔'' (بخاری) اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَسْئَلُکَ الْجَنَّةَ الْفِرْدَوْسَ

(ترجمہ) ''اے اللہ، ہم آپ سے جنت الفردوس کا سوال کرتے ہیں۔''

قتل و غارت گری سے بچنے کا علاج

مندرجہ ذیل اعمال کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ پورے دن اور رات اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہیں گے۔ فرمان رسول اکرم ﷺ ہے:۔

❶ '' اے لوگو، اللہ تعالیٰ سے توبہ کرو۔ میں بھی اس سے ہردن 100 مرتبہ توبہ کرتا ہوں۔ '' (مسلم) یعنی 100 مرتبہ اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ پڑھا کرو اگر پوری استغفار پڑھی جائے تو بہت ہی اچھا ہے پوری استغفار یہ ہے:

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اَسْتَغْفِرُاللّٰهَ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْهِ

(ترجمہ) "میں اس اللہ تعالیٰ سے بخشش مانگتا ہوں جسکے سوا کوئی معبود نہیں ہے، وہ ہمیشہ زندہ اور قائم رہنے والا ہے اور اسی سے معافی مانگتا ہوں۔" (ترمذی، ابو داؤد)

﴿توبہ کرتے وقت اللہ تعالیٰ کے سامنے اپنے گناہوں کا دل میں اعتراف کیجئے﴾

2 جو فجر کی نماز (باجماعت) پڑھے گا وہ پورا دن اللہ کریم کی حفاظت میں رہے گا (مسلم) اسی طرح عشاء کی نماز بھی باجماعت ہی پڑھیں اِنْ شَآءَ اللّٰـهُ الْعَزِیْزُ پوری رات اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہیں گے۔ رسولِ اکرم ﷺ نے فرمایا:-

★ "جو شخص مندرجہ ذیل عمل کریگا اُس کے نامہ اعمال میں 10 نیکیاں لکھی جاتی ہیں، 10 گناہ معاف کئے جاتے ہیں اس کے 10 درجے بلند کئے جاتے ہیں اور یہ کلمات اس کیلئے ہر ناگوار چیز کے لئے ڈھال بن جاتے ہیں اور شرک کے سوا اس کی کسی گناہ پر موت نہیں آئیگی" (ترمذی)

1 ہر فجر اور مغرب کی نماز کا سلام پھیرنے کے بعد بیٹھے بیٹھے 10 مرتبہ پڑھئے:-

لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِیْكَ لَهٗ لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ

بِیَدِهِ الْخَیْرُ یُحْیِ وَ یُمِیْتُ وَهُوَ عَلٰی كُلِّ شَیْئٍ قَدِیْرٌ

(ترجمہ) "اللہ اکیلے کے سوا کوئی معبود نہیں، اسکا کوئی شریک بھی نہیں ہے، بادشاہت اُسی کی ہے اور تمام تعریفات اسی کے لئے ہی ہیں۔ تمام بھلائیاں اسی کے ہاتھ میں ہیں جو زندہ کرتا اور مارتا ہے اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔" (احمد)

2 شرک وہ واحد گناہ ہے جو کسی بھی صورت میں معاف نہیں ہوگا اس لئے انتہائی احتیاط کیجئے بعض گناہ اللہ کریم اپنی رحمت سے معاف فرما دینگے اور بعض سزا کے بعد ختم ہو جائینگے اگر زندگی میں شرک معاف نہ کرایا ہو گا تو شرک کسی بھی حالت میں معاف نہیں کیا جائے گا۔ ہر نماز کے بعد شرک سے پناہ مانگیئے:-

﴿(اے اللہ، شرک سے میری حفاظت فرمایئے (آمین)﴾

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

③ گھر سے نکلتے وقت یہ دعا پڑھیں:

بِسْمِ اللّٰهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللّٰهِ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ

(ترجمہ) ''اللہ تعالیٰ کا نام لے کر (نکلتا ہوں) اور اللہ ہی کی ذات پر اعتماد کرتا ہوں گناہوں سے بچنے اور نیکی کرنے کی طاقت صرف اللہ ہی کی مدد سے ہے۔'' (ترمذی)

④ ہر فرض نماز کے بعد، سوتے وقت، بازار اور کاروباری جگہ پر کثرت سے آیۃ الکرسی (بقرہ 2: آیت 255) پڑھتے رہیں۔ ⑤ روزانہ کچھ نہ کچھ صدقہ کریں۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ''صدقہ بری موت اور بلاؤں سے بچاتا ہے۔'' (مشکوٰۃ) مسلمان بھائی کو مسکرا کر دیکھنا، علم کو پھیلانا، بیوی بچوں پر خرچ کرنا اور اچھی بات کہنا بھی صدقہ ہے۔ (بخاری)

قدرتی ٹانک

بھنے ہوئے چنے بہترین ٹانک کے ساتھ ساتھ جسم کی چربی اور زہریلے مادہ کو بھی جذب کرتے ہیں۔ نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کم کرتے ہیں اور یہ بہترین کھانا بھی ہے۔

★ طریقہ:۔ رات کا کھانا آدھا کھائیں سوتے وقت 2 مٹھی چنے چھلکے کے ساتھ کھا کر پانی نہ پئیں اور رات کی دعائیں پڑھ کر سو جائیں۔ کم از کم 4 ماہ تک لگاتار کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰى آپ کا وزن بھی کم ہوگا اور بیماریاں آپ سے دور بھاگیں گی۔

قرض کی ادائیگی کے لئے

① رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ''میں تم کو ایسی دعا بتا دیتا ہوں کہ اگر تم پر احد پہاڑ کے برابر بھی قرض ہوگا تو اللہ تعالیٰ اس دعا کی برکت سے قرض دور فرما دینگے'':

قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الْمُلْكِ سے لیکر بِغَيْرِ حِسَابٍ تک پڑھیئے (ال عمران 3: آیات 26 تا 27) اس کے بعد یہ دعا مانگیں:

يَا رَحْمٰنَ الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ وَرَحِيْمَهُمَا تُعْطِيْ مَنْ تَشَآءُ مِنْهُمَا

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

وَ تَمْنَعُ مَنْ تَشَآءُ اِرْحَمْنِیْ رَحْمَةً تُغْنِیْنِیْ بِهَا عَنْ رَّحْمَةٍ مِّنْ سِوَاكَ اَللّٰهُمَّ اَغْنِنِیْ مِنَ الْفَقْرِ وَ اقْضِ عَنِّی الدَّیْنَ.

(ترجمہ) ''اے دنیا اور آخرت کے رحمٰن اور رحیم، آپ جس کو چاہیں عطا کریں اور جس کو چاہیں منع کر دیں۔ آپ میرے اوپر ایسی رحمت نازل فرمائیں جو بے پرواہ کر دے مجھے آپ کے علاوہ کسی (بھی) دوسرے کی مہربانی سے۔ اے اللہ، مجھے غربت سے نجات دیں اور میرا قرض اتار دیں۔'' (مواہب)

② یہ دعا ہر نماز کے بعد اور صبح و شام کثرت سے پڑھیں:۔

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَ الْجُبْنِ
وَ اَعُوْذُبِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّیْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

(ترجمہ) ''اے اللہ کریم، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں کنجوسی اور بزدلی سے اور قرضہ کے غلبہ اور لوگوں کی زبردستی سے'' (ابوداؤد)

③ روزانہ سورۂ واقعہ بھی پڑھیں۔ ④ یہ دعا ہر نماز کے بعد مانگئے:۔

اَللّٰهُمَّ اكْفِنِیْ بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَ اَغْنِنِیْ بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ

(ترجمہ) ''اے اللہ، حرام سے بچاتے ہوئے اپنے حلال رزق کے ذریعہ آپ میری کفائیت فرمایئے اور اپنے فضل سے آپ مجھے اپنے علاوہ، دوسرے سے بے نیاز فرما دیجئے۔'' (ترمذی)

قے کا علاج

① آدھے کپ پانی میں ایک لیموں کا رس اور تھوڑا سا نمک شامل کر کے پیئیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جلد افاقہ ہوگا۔ ② سبز دھنیا کا عرق ایک چمچہ دن میں 4 بار پیئیں۔ ③ ایک چھوٹی الائچی اور ایک انجیر چبا کر کھائیں۔ ④ لیموں کاٹ کر اس پر نمک، سیاہ مرچ چھڑک کر چوسیں ⑤ برف چوسیں ⑥ پیپرمنٹ (پودینہ کا ست) چاٹیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

قبض کا علاج و احتیاط

① انجیر ایک عدد، کشمش 11 عدد صبح و شام روزانہ کھائیں اسکے علاوہ کھانے میں زیادہ تر سبزیاں استعمال کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ دائمی قبض سے نجات حاصل ہو گی ② روزانہ صبح 2 گلاس پانی نماز فجر کے فوراً بعد پئیں اور 2 گلاس پانی شام 5 بجے پئیں (جب تک قبض باقی رہے) باقی 6 گلاس دن میں کسی بھی وقت پی لیں۔ کل 10 گلاس ﴿نوٹ:- کھانے کے ایک گھنٹہ بعد باقاعدگی سے پانی پیجئے۔ روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی پینا ضروری ہے۔ پانی کی وجہ سے غذائی اجزا مثلاً حیاتیں، معدنی نمک وغیرہ اچھی طرح گھل کر جسم میں جذب ہوتے ہیں۔ جو لوگ کھانے کے ساتھ پانی پیتے ہیں ان کے ہاضمہ کی طاقت کمزور ہو جاتی ہے کیونکہ فوراً پانی پینے سے معدہ کی ہاضم رطوبات پتلی ہو جاتی ہیں﴾ ③ رات کے کھانے کے بعد ایک پلیٹ پپیتا کھائیں۔ ④ قبض کیلئے کیلے کے سوا تمام پھل مفید ہیں خاص طور پر امرود، بہی اور پپیتا۔ روزانہ 250 گرام انگور کھائیں 4 سے 5 روز تک عام غذا بند کر کے صرف پھلوں پر گزارہ کریں، اس سے آنتوں کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔ ⑤ سخت تکلیف کی صورت میں 4 سے 5 دن تک فاقہ کریں اور اس دوران صرف لیموں اور شہد ملا ہوا پانی پئیں۔ پانی اور پھلوں کے رس ہی پیتے رہیں۔ خشک آلو بخارہ رات بھر پانی میں بھگو کر اس کا شربت صبح پیتے رہنے سے بھی آنتیں صاف ہو جاتی ہیں۔ فاقہ کے بعد تھوڑی مقدار میں کچی سبزیاں، تازہ پکے پھل، دلیہ وغیرہ خوب چبا کر کھائیں۔

کالی مرچ سے علاج

کالی مرچ ہاضم اور اعصابی ٹانک ہے۔ بلغم خارج کرتی، امراض جلد میں مفید، بھوک بڑھاتی بدہضمی دور کرتی، کھانسی، زکام اور بخار کے علاج میں بہت نافع ہے۔ کالی مرچ کے 6 دانے اچھی طرح پیس کر ایک گلاس گرم پانی یا دودھ سے رات کو پینا مفید ہے۔ شدید زکام یا کھانسی میں کالی مرچ کا سفوف دودھ میں ابال کر چٹکی بھر سفوف ہلدی ڈال کر 3 دن تک روزانہ پئیں۔ چٹکی بھر کالی مرچ کا سفوف شہد کے ساتھ روزانہ 2 بار چاٹنا

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کمزور یاد داشت کیلئے مفید ہے۔ کالی مرچ 7 دانے اور 7 بادام روزانہ ایک گلاس دودھ کے ساتھ لینا زبردست اعصابی ٹانک ہے۔ جنسی کمزوری والے مردوں کیلئے محرک باہ ہے۔ جوڑوں اور اعصابی درد سے نجات کیلئے بیرونی سطح پر کالی مرچ کے سفوف اور تل کے تیل کی مالش مفید ہے۔ روزانہ کالی مرچ کا سفوف نمک ملا کر منجن کے طور پر استعمال کرنا دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض مثلاً سوجن، پیپ پڑ جانا، درد، حساس پن سے محفوظ رکھتا ہے۔ چٹکی بھر کالی مرچ کا سفوف لونگ کے تیل کے ساتھ دانت کے خلا میں رکھنا دانت کے درد سے نجات دیتا ہے۔ دانتوں کے درد میں اس کا جوشاندہ بنا کر غرارہ کرنا مفید ہے۔ اس کا سفوف ایک چٹکی پانی کے ساتھ کھلانے سے بخار اتر جاتا ہے۔ پرانی پیچش میں اس کو دہی کے ساتھ کھانا مفید ہے۔

★ ہر قسم کی کھانسی : 7 دانے کالی مرچ صبح نہار منہ پانی کے ساتھ پھانک لیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ 4 دن میں ہر قسم کی کھانسی سے نجات مل جائیگی۔ یہ نسخہ 7 دن سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

★ زکام : 6 دانے کالی مرچ اچھی طرح پیس کر ایک گلاس گرم پانی میں شہد ملا کر پئیں شدید زکام اور ناک سے پانی بہنے کی صورت میں 5 گرام کالی مرچ کا سفوف پاؤ لیٹر دودھ میں ابال کر چٹکی بھر سفوف ہلدی ڈال کر روزانہ ایک بار 3 دن تک سونے سے پہلے پئیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ افاقہ ہوگا۔

★ ہونٹوں کا سفید ہوجانا:- پسی ہوئی کالی مرچ چنبیلی کے تیل میں حل کر کے لگائیں۔

کامیاب زندگی کے لئے اسلامی اصول

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ”اور اپنی آواز میں نرمی پیدا کرو بلاشبہ سب آوازوں سے بری آواز گدھے کی آواز ہے۔“ (لقمان 31 : آیت 19) گفتگو کرتے ہوئے مخاطب کی عزت کا خیال رکھیں۔ اچھے طریقہ سے گفتگو کریں۔ مخلصانہ لہجہ اختیار کریں۔ اسے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

شرمندہ کرنے یا اس پر چھاجانے کی کوشش نہ کریں۔ دوسروں کی گفتگو کو غور سے سنیں اور انکی بات کے درمیان نہ بولیں، بات پوری کہنے دیں۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ""مسلمان مسلمان کا بھائی ہے، نہ اس پر ظلم کرے نہ اسے بے یار و مددگار چھوڑے اور نہ ہی اسے حقیر سمجھے۔"(مسلم) جب بھی آپ کسی مسلمان بھائی سے ملیں تو مسکراتے ہوئے سلام اور گرم جوشی سے مصافحہ کریں۔ (ترمذی)

فرمان الٰہی ہے :۔(ترجمہ) "اپنے بھائی کو اچھے ناموں سے پکاریں اور وہ نام زیادہ استعمال کریں جو اس کو سب سے زیادہ پسند ہو۔" (الحجرات 49 :آیت 11) ہر انسان کیلئے سب سے زیادہ پسندیدہ نام اسکا اپنا ذاتی نام ہوتا ہے اسلئے ہر شخص کو اسکے ذاتی نام سے پکاریئے ★ دوسروں کا مذاق نہ اڑائیں نہ اپنے بڑوں کا نہ چھوٹوں کا۔ فرمانِ الٰہی ہے (ترجمہ) "اے ایمان والو، مرد دوسرے مردوں کا مذاق نہ اڑائیں ممکن ہے کہ (اللہ کے نزدیک) یہ ان سے بہتر ہوں اور نہ ہی عورتیں عورتوں کا مذاق اڑائیں، ممکن ہے کہ (اللہ کے نزدیک) یہ ان سے بہتر ہوں اور آپس میں ایک دوسرے کو عیب نہ لگاؤ اور نہ کسی کو برے لقب دو ایمان لانے کے بعد مسلمان کو برا نام دینا بری بات ہے اور جو توبہ نہ کریں وہی ظالم ہیں" (الحجرات 49 : آیت 11) رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :۔"میں کسی کی نقل اتارنا پسند نہیں کرتا، چاہے مجھے اتنی اتنی دولت ہی کیوں نہ دے۔" (ترمذی)

★ کسی کی عیب جوئی اور غیبت نہ کریں یعنی اس کی غیر موجودگی میں اس کے عیوب بیان نہ کریں، چاہے وہ عیب اس میں موجود ہی ہو بلکہ دوسروں کی خامیوں پر اچھے طریقہ سے انہیں آگاہ کریں۔ فرمانِ الٰہی ہے :۔ (ترجمہ) "اے اہل ایمان، زیادہ گمان کرنے سے بچو (کیونکہ) بعض گمان گناہ ہوتے ہیں اور ایک دوسرے کے حال کا تجسس نہ کیا کرو اور نہ کوئی کسی کی غیبت کرے۔ کیا تم میں سے کوئی اس بات کو پسند کرے گا کہ اپنے مرے ہوئے بھائی کا گوشت کھائے؟ اس سے تم ضرور نفرت کرو گے اور اللہ کا ڈر رکھو۔ بیشک اللہ توبہ قبول کرنے والا مہربان ہے۔" (حجرات 49 : آیت 12)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ اپنی غلطی کا اعتراف کرنا سیکھئے :- اللہ تعالیٰ کے سامنے بھی اور انسانوں کے سامنے بھی، آدم علیہ السلام سے جب بھول ہوئی تو انہوں نے فرمایا:-

رَبَّنَا ظَلَمْنَآ اَنْفُسَنَا ۫ وَ اِنْ لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِيْنَ

(ترجمہ) ''اے ہمارے رب، ہم نے اپنے آپ پر ظلم کیا اور اگر آپ ہمیں معاف نہ کرینگے اور رحم نہ کرینگے تو یقیناً ہم نقصان اٹھانے والوں میں سے ہونگے۔''

(الاعراف 7: آیت 23)

جب موسیٰ علیہ السلام کے ہاتھ سے ایک آدمی قتل ہو گیا تو انہوں نے فوراً اعتراف گناہ کیا اور معافی مانگی اور کہا:

رَبِّ اِنِّیْ ظَلَمْتُ نَفْسِیْ فَاغْفِرْ لِیْ (القصص 28: آیت 16)

(ترجمہ) '' اے میرے رب، بے شک میں نے اپنی جان پر ظلم کیا ہے۔ بس مجھے معاف کر دیجئے۔''

﴿(اللہ تعالیٰ) نے انہیں معاف کر دیا بے شک وہ بخشنے والا اور مہربان ہے﴾

لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ

(ترجمہ) ''نہیں ہے کوئی معبود سوائے آپ کے، آپ پاک ہیں، بے شک میں ہی ظالموں میں سے ہوں۔'' (الانبیاء 21: آیت 87) (دعائے یونس علیہ السلام)

★ ضرورت مندوں کیساتھ مالی تعاون کرنے سے آمدنی میں اور جسمانی خدمت سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی ۔ بے لوث ہو کر ہاتھ پاؤں، زبان اور مال سے بھی دوسروں کی خدمت کریں، خاص طور پر والدین اور قریبی عزیز و اقارب کی۔

رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:- ''اللہ تبارک و تعالیٰ اس وقت تک اپنے بندہ کی مدد کرتا ہے جب تک بندہ اپنے مسلمان بھائی کی مدد کرتا رہتا ہے۔'' (مسلم)

فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) ① ''والدین کے ساتھ، قریبی رشتہ داروں، یتیموں، محتاجوں،

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

پڑوسیوں، رشتہ داروں، ہم نشین ساتھیوں، مسافروں اور جو تمہارے غلام ہیں سب ہی کے ساتھ اچھا سلوک کرو اور اللہ اچھا سلوک کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے اور تکبر اور بڑائی کرنے والوں کو دوست نہیں رکھتا" (النسآء 4: آیت 36) ❷ "جو مصیبت تم پر آتی ہے تو وہ تمہاری اپنی حرکات کی وجہ سے ہوتی ہے (اللہ پھر بھی تمہاری) بہت سی غلطیوں کو معاف ہی فرما دیتے ہیں۔" (الشوریٰ 42 :آیت30) ❸ ہر شخص اپنے اعمال کا قرض دار (ذمہ دار) ہے۔" (المدثر 74: آیت 38) ﴿اسے اپنے گناہوں کا بدلہ ملنا ہے۔ کچھ دنیا میں مل جاتا ہے باقی زیادہ حصہ آخرت میں ملتا ہے﴾ ❹ "خشکی و تری میں لوگوں کے گناہوں کی وجہ سے فساد (بگاڑ) پھیل گیا ہے تاکہ انہیں ان کے اعمالِ بد کا مزہ چکھایا جائے شاید وہ باز آجائیں۔" (الروم 30 : آیت 41) ﴿وضاحت :- سب سے بڑا فساد یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ غیروں کو شریک کیا جائے اس کے احکام کو بالائے طاق رکھ کر زندگی گزاری جائے، حلال وحرام کی تمیز اٹھا دی جائے جس کے نتیجہ میں لوگوں کی جان مال اور عزت محفوظ نہیں رہتی اور ان کے برے اعمال کی وجہ سے اللہ تعالیٰ ان پر قحط سالی، مہنگائی، جنگ و جدال اور فتنہ و فساد کو مسلط کر دیتا ہے تاکہ دنیاوی سزاؤں سے متاثر ہو کر لوگ اللہ کریم کی طرف رجوع کریں اور اپنے گناہوں سے تائب ہوں﴾

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- "جب لوگوں میں (آجکل کی طرح) بڑے بڑے گناہ ہونے لگتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ایسی خطرناک بیماریوں میں مبتلا کر دیتے ہیں جو اُس سے پہلے نہیں ہوتی تھیں" (ابن ماجہ) غور فرمایئے۔ اور روزانہ اپنا جائزہ لیں کہ آنکھ، کان، زبان ہاتھ اور پیر سے ایسے کون سے گناہ ہورہے ہیں جن کا قرض اتارنا پڑ رہا ہے اور ہم پر مصیبتیں کیوں آرہی ہیں؟ ان اصولوں کو روزانہ پڑھیں اور دیکھیں کہ آج کس اصول پر عمل نہیں ہو سکا۔ ابتدا میں مشکل ہوگی لیکن آخرکار اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی آسانی ہوتی چلی جائیگی۔

﴿مزید معلومات کیلئے پڑھیئے ہماری کتاب آپ ﷺ کے "لیل و نہار حصہ دوم۔"﴾

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کان کا بہنا

★ کان کا بہنا :- ① پھٹکری 20 گرام ، ہلدی ایک گرام دونوں کو باریک پیس کر بوتل میں رکھیں ۔جب ضرورت ہو پہلے کان کو پانی سے دھوئیں یا روئی سے صاف کریں اس کے بعد یہ سفوف معمولی سا کان میں ڈالیں ۔چند روز کے استعمال سے کان کا بہنا بند ہوجائیگا اور زخم اچھا ہو جائے گا۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

② سرسوں کا تیل 10 گرام میں رتن جوت (پنساری سے ملتی ہے) ایک گرام ڈال کر پکائیں، جب جلنے کے قریب ہو تو ٹھنڈا اور صاف کر کے بوتل میں رکھیں۔ کان کا بہنا ، کان میں درد، اونچا سنائی دینا ان سب حالتوں میں ایک قطرہ ڈالئے ۔

★ کان کے درد کا علاج :- ① ادرک کا رس یا شہد کان میں ایک قطرہ ٹپکانے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے اور کسک بھی ختم ہو جاتی ہے بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

② تلسی کے تیل کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے، بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی ③ پیاز کا رس اور شہد ملا کر اس کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

★ کان میں اگر کوئی کیڑا چلا جائے :- نیم گرم سرسوں کے تیل کے چند قطرے ڈالنے سے وہ مر جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

کلونجی ہر بیماری کا علاج

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- "کلونجی ہر بیماری کا علاج ہے سوائے موت کے۔" (بخاری) کلونجی جسم کے کسی بھی حصہ میں واقع رکاوٹ (سدّے) کو دور کرتی ہے۔ تبخیری مادہ کو خارج کرتی، معدہ کو مضبوط کرتی ، حیض، دودھ اور پیشاب لاتی ہے اگر اسے پیس کر خالص سرکہ میں ملا کر کھایا جائے تو پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں اور پرانے زکام میں مفید ہے۔ اس کو گرم کر کے سونگھنا بھی زکام میں مفید ہے۔ اس کا تیل گنج پر لگایا جائے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

تو بال اگتے ہیں اور بال جلد سفید بھی نہیں ہوتے۔ اس کا نصف چمچہ پیس کر پانی کے ساتھ پینے سے بلغمی دمہ کو فائدہ ہوتا ہے۔گیس، زکام، فالج، لقوہ، آدھا سر کا درد، حافظہ کی کمزوری، چکر اور گھبراہٹ میں مفید ہے۔ شوگر کے مرض میں اس کے بہت فوائد ہیں یہ معدہ کی رطوبتوں کو اعتدال پر لاتی ۔ اسے پیس کر گرم پانی میں شہد کے شربت کے ساتھ پیا جائے تو گردہ اور مثانہ کی پتھری نکال دیتی ہے اس کو پیس کر دودھ میں ملا کر پینے سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو مسلسل کھانے سے لقوہ اور فالج سے حفاظت ہوتی ۔ اس کو ابال کر پینے سے بواسیر دور ہو جاتی ۔ زیتون کے تیل میں ابلی ہوئی کلونجی چھان کر اس تیل کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے سوزش ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس کا تیل ناک میں ڈالنا پرانے زکام میں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے کھٹی ڈکاریں بند ہو جاتی ہیں۔ اس کا 3 گرام سفوف مکھن میں ملا کر چاٹنے سے ہچکی بند ہو جاتی ۔ پیشاب کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ اس کے دھویں سے زہریلے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔ انہیں گرم کپڑوں میں رکھیں تو کیڑا نہیں لگتا۔ کلونجی نہار منہ خالص زیتون کے تیل کے ساتھ کھائی جائے تو چہرہ کا رنگ سرخ سفید ہو جاتا ہے۔ حافظہ اور یاد داشت کو بہتر بنانے کیلئے نہار منہ ایک چٹکی کلونجی (کم از کم 11 دانے) روزانہ کھائیں۔ طلبا کیلئے بہترین ٹانک (Tonic) ہے۔ ذہین بناتی ہے۔

نوٹ:- اسکی عام خوراک ایک چٹکی (کم از کم 11 دانے) ہے جو پانی کے ساتھ نگل لیں، کسی بھی کھانے کے بعد۔ اسے ہر عمر کے لوگ استعمال کر سکتے ہیں۔ جو ہر بیماری کا علاج ہے سوائے موت کے۔ اسے پیس کر کھانا زیادہ بہتر ہے۔

★ **کلونجی گنج پن دور اور بال کالے کرنے کیلئے:-** ① کلونجی اور مہندی پیس کر خالص سرکہ میں حل کر کے سر پر ہر تیسرے دن ایک گھنٹہ کیلئے لگانا گنج کا مفید علاج ہے۔کم از کم 3 ماہ یکسوئی کیساتھ استعمال کریں۔ بالوں کو کالا رکھنے کیلئے کلونجی کے تیل سے روزانہ رات کو مالش کریں۔ ② بیری کے پتے اور کلونجی کا لیپ گنج پر مسلسل کئی ماہ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

لگائیں ③ انڈوں کا تیل 2 بڑے چمچ، کلونجی باریک پسی ہوئی آدھا چمچہ، دونوں کوملا کر سر پر اچھی طرح رگڑیں اور مالش کریں اس طرح مستقل کرنے سے گنج دور ہوجاتا ہے۔ یہ نسخہ اگر بال خورہ کیلئے بھی استعمال کیا جائے تو بہترین ہے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی

★ کلونجی کا سفوف :- کلونجی کو بالکل باریک پیس کر رکھ لیں مرگی کے دورہ کے دوران اگر اس سفوف کو سُونگھائیں تو مریض بہت جلد ہوش میں آجاتا ہے۔ دائمی نزلہ، زکام، ناک کا مستقل بند رہنا، آدھے سر کا درد، ناک کا گوشت بڑھنا، ناک کے اندرونی زخم اور ناک سے بدبو آنا جیسے تمام امراض کیلئے کلونجی کا سفوف آدھا چائے کے چمچہ کو تازہ پانی کے ساتھ دن میں 2 بار کھائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی افاقہ ہوگا۔

★ کلونجی کی چائے :- کلونجی ایک چائے کا چمچہ ایک کپ پانی میں ابال کر اور چائے کی طرح دن میں 2 بار پئیں۔ یہ کلونجی کی چائے تمام امراض کے لئے مفید ہے مثلاً :- ① سخت سے سخت الرجی (یعنی ہلکی سی دھول مٹی، جگہ کی تبدیلی، خوشبو، رنگوں اور کھانے پینے کے اثرات سے ہونے والی الرجی)۔ ② دماغ کی کمزوری اور بھول کی بیماری۔ ③ اعصابی کمزوری اور پٹھوں کے کھچاؤ۔ ④ دائمی نزلہ اور ناک سے پانی بہنا۔

★ نمونیہ کا علاج :- سیاہ مرچ 21 عدد گندم کے آٹے کی بھوسی، میتھی دانہ اور ملہٹھی ایک ایک بڑا چمچہ سب کو 2 گلاس پانی میں جوش دیں جب آدھا رہ جائے تو چھان کر ایک چمچہ شہد ملا کر دن میں 2 بار 7 دن تک لگا تار پلائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ بہت جلد نمونیہ سے نجات مل جائے گی۔

★ ذیابیطس کیلئے :- کلونجی کے 11 عدد دانے روزانہ صبح کے وقت نگل لیا کریں۔ شوگر اور تمام بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔

★ گردن توڑ بخار :- کلونجی کے تیل کی بھاپ لیں اور ایک چٹکی کلونجی صبح اور ایک چٹکی شام پانی کے ساتھ لیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ جلد فائدہ ہوگا۔

★ ہاتھ پاؤں سے زیادہ پسینہ آنے کا علاج :- ① بیری کے پتے پیس کر پاؤں پر لگائیں۔② کیکر کی پتیاں خشک باریک پیس کر ہتھیلی اور تلووں پر ملیں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

③ پھٹکری پانی میں گھول کر اس سے ہاتھ کی ہتھیلیوں اور تلووں کو دھوئیں

④ بینگن کا پانی نکال کر ہتھیلیوں اور تلووں پر لگانے سے بھی پسینہ نکلنا کم ہو جاتا ہے

کمر کا درد، عرق النساء، بازوؤں کی تکالیف کا علاج

① ہر قسم کی تکلیف کیلئے درد کی جگہ پر دایاں ہاتھ رکھ کر پہلے 3 بار

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ پڑھ کر 7 مرتبہ یہ دعا پڑھیں:

اَعُوۡذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَ قُدۡرَتِهٖ مِنۡ شَرِّ مَآ اَجِدُ وَاُحَاذِرُ

(ترجمہ) ''میں اللہ تعالیٰ اور اس کی قدرت کے ذریعہ موجودہ بیماری اور آئندہ کے اثرات کے شر سے پناہ چاہتا ہوں۔'' (مسلم)

② باز بار سورۂ فاتحہ بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ کے ساتھ پڑھ کر تکلیف کی جگہ پر دم کریں۔

کنپھیڑ (گلے کا درد اور ورم) کا علاج

① اس مرض میں کان اور حلق کے درمیان درد کے ساتھ سوجن ہو جاتی ہے اور بخار بھی، کھانا نگلنے میں دشواری ہوتی ہے اس کا علاج یہ ہے کہ 2 بڑے چمچے اسپغول کی بھوسی پانی میں 15 منٹ بھگو کر سوجن کی جگہ صبح و شام لیپ کریں ② سورۂ فاتحہ مع بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ 7 بار پڑھکر ہر نماز کے بعد دم کریں۔ ''یہ سورۂ شفا بھی ہے۔'' (دارمی) ③ 5 گرام املتاس کی پھلی کا گودا، آدھا لیٹر پانی میں جوش دے کر غرارہ کریں۔④ ارہر کی پتیاں یا ارہر کی دال پانی میں جوش دے کر اس پانی سے غرارہ کریں⑤ تِلوں کا تیل ہلکا گرم کر کے کان میں ٹپکانا بھی اس بیماری کے ورم میں مفید ہے

کھانا اعتدال سے کھائیں

تھوڑی بھوک باقی ہو تو کھانا چھوڑ دیں اور اَلۡحَمۡدُ لِلّٰهِ کہہ کر اٹھ جائیں کھانا شروع کرنے سے پہلے بِسۡمِ اللّٰهِ ضرور پڑھیں۔ یہ چیزیں بہت کم کھائیں (ہفتہ میں 4 بار) بکرے کا گوشت، پورا انڈہ (ہفتہ میں صرف 2 عدد)، چینی سے بنی ہوئی چیزیں ٹافیاں، مٹھائی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

پراٹھا، تلی ہوئی چیزیں، زیادہ مٹھاس کے پھل مثلاً کھجور، آم، کیلا وغیرہ کم کھائیں۔
ہفتہ میں زیادہ سے زیادہ 3 بار۔ رات کا کھانا جلد کھالیں اور ہضم کر کے سوئیں

کھانسی اور حلق کی بیماریوں کا علاج

① خالص شہد کھانسی کا بہترین علاج، گلے کی خرابیوں کی دوا اور جراثیم کے خلاف جسم کو قوت مدافعت مہیا کرتا ہے۔② کھانسی اور کالی کھانسی کے مریض دن میں کئی بار شہد چاٹیں۔③ شہد اور ادرک کالی کھانسی کا علاج ہیں۔ خشک ادرک (سونٹھ) پیس کر اسے شہد پر چھڑک کر اس مرکب کو روزانہ 7 دن تک صبح و شام چاٹیں۔ یہ ہر قسم کی کھانسی کے لئے مفید ہے۔ ④ میٹھے انار کا جوس نکال کر اسے پر پکائیں۔ جب وہ گاڑھا ہو جائے تو مریض کو بار بار چٹائیں۔ یونانی طب کا ایک مرکب "جوارش انارین" کے نام سے ملتا ہے اس میں شہد ملا کر بار بار چٹانا بھی مفید ہے۔

⑤ کیلے کے درخت کا پتا سکھا کر توے پر رکھ کر جلائیں پھر اس راکھ کو شہد میں ملا کر کھانسی کے مریض کو بار بار چٹائیں۔

کیا ہم حلال گوشت کھاتے ہیں ؟؟؟

آج کل مذبح خانوں میں ذبح کرنے کا طریقہ کچھ اس طرح ہے :-

① جانوروں کو قبلہ رخ نہیں لٹاتے بلکہ اکثر اوقات بڑے جانور مثلاً گائے اور بھینس وغیرہ کو کھڑے کھڑے ہی قتل کر دیا جاتا ہے۔ جو جانور قابو میں نہیں آتا ہے اسے زخمی کر کے قتل کر دیا جاتا ہے۔② چھری پھیرتے ہی گردن کو موڑ کر جانور کا منکا (گردن) توڑ دیتے ہیں اور پھر حرام مغز کو بھی فوراً ہی مکمل کاٹ دیتے ہیں جسکی وجہ سے کافی خون جسم کے اندر ہی رہ جاتا ہے۔ یہ تمام کام غیر اسلامی ہیں۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- "چھریوں کو تیز کرو اور ذبیحہ کو آرام پہنچاؤ، چھری پھیرنے میں جلدی کرو اور چھری کو جانور سے چھپاؤ" (احمد) کوشش کریں آپ چھری خود پھیریں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

یا کم از کم اپنے سامنے چھری پھروائیں۔ اس طرح کہ چھری پھیرنے والا زور سے پڑھے بِسْمِ اللّٰهِ وَ اللّٰهُ اَكْبَرُ۔ اطمینان کرلیں کہ چھری کی دھار (استرے کی طرح) تیز ہو کہ ایک ہی مرتبہ میں جانور ذبح ہوجائے یعنی چھری بار بار نہ چلانی پڑے۔

❸ مذبح خانہ میں زیادہ تر ذبح کرتے وقت بِسْمِ اللّٰهِ وَ اللّٰهُ اَكْبَرُ نہیں پڑھتے بلکہ گالیاں دیتے ہوئے اور گانے سنتے ہوئے جانور قتل کر دیتے ہیں۔ ❹ کبھی کبھار مردہ جانور کا گوشت بھی فروخت کر دیا جاتا ہے۔ ❺ اسکے علاوہ بیمار جانوروں کا گوشت فروخت کرنا ایک عام بات ہے جس سے خطرناک بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں۔ (سب سے بہتر ہے کہ آپ سبزی خور(Vegetarian) بن جائیں۔ گوشت کا نعم البدل انڈہ کی سفیدی ہے۔ بہت سے انسان گوشت بالکل نہیں کھاتے اور وہ زیادہ صحت مند رہتے ہیں۔

❻ مذبح خانہ میں چھری پھیرنے کے بعد جانور کے ٹھنڈا ہونے کا انتظار نہیں کرتے اسلئے اپنے قصائی پر زور دیں کہ وہ صحت مند جانوروں کو خود لا کر شرعی طور پر آپکے سامنے ذبح کرے اور آپ دینی و فلاحی تنظیموں کو بھی بتائیں کہ وہ اس اہم مسئلہ پر توجہ دیں اور مسلمانوں کو حرام گوشت سے بچائیں ۔ چند لوگ ملکر بھی جانور خرید کر خود ذبح کریں اور آپس میں گوشت تقسیم کرلیں۔ ❼ چند قصائی اپنی دکان پر جانور لا کر آپ کے سامنے اسلامی طریقہ سے ذبح کر دیتے ہیں اور بازار کی قیمت پر ہی گوشت تول کرا دیتے ہیں کم از کم آپ یہ ضرور کریں۔ حرام کمائی سے بچنے کے ساتھ ساتھ حرام کھانوں سے بچنا بھی انتہائی ضروری ہے۔ کم از کم زندگی میں ایک دفعہ مذبح خانہ میں جا کر خود دیکھیں اور تصدیق کریں اور اپنا مشاہدہ اپنے جاننے والوں کو بتائیں

❽ یقین رکھیئے اگر آپ کوشش کریں گے تو اللہ کی مدد ضرور آئے گی اور یہ کام جلد ہی آسان ہو جائیگا۔ فرمان الٰہی ہے :-

وَمَنْ يَتَّقِ اللّٰهَ يَجْعَلْ لَّهٗ مِنْ اَمْرِهٖ يُسْرًا ۝

(ترجمہ) "جو (بھی) اللہ سے ڈریگا تو اللہ اسکا کام آسان بنا دیگا۔" (الطلاق 65 : آیت 4)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

گردہ کا درد۔ علامت اور اس کا علاج

مریض اپنی کمر میں ریڑھ کی ہڈی کی طرف گردہ کے مقام پر درد محسوس کرتا ہے۔

① کالی مرچ 5 عدد کا سفوف بنا لیں اور اس کو ایک انڈہ کی زردی میں اچھی طرح ملالیں اورتھوڑی سی ہلدی بھی ملائیں۔ یہ لیپ کمر پر درد کی جگہ پر لگائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی درد میں افاقہ ہوگا۔ ② 20 گرام زیرہ سفید10 گرام زیرہ سیاہ 5 گرام کالانمک ملا کر پیس کر اس میں تھوڑا سا شہد ملالیں۔ یہ معجون 3 گرام ہر گھنٹہ بعد کھائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ گردہ کے درد سے جلد نجات مل جائے گی۔

③ مولی اور اسکے پتے، کھیرا، ککڑی، خربوزہ، تربوز کثرت سے کھائیں۔

④ انڈہ کی زردی کا لیپ درد گردہ کیلئے مفید ہے۔ ایک انڈہ کی زردی اور تھوڑی سی پسی ہوئی ہلدی ایک تانبے کی طشتری میں ڈال کر معمولی گرم کریں اور ایک کپڑے پر لگا کر گردہ کے مقام پر لگائیں۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فائدہ ہو گا۔

⑤ خربوزہ کے بیج ایک چٹکی روزانہ کھا کر پانی پی لیں۔

★ گردہ اور مثانہ کی پتھری :- ① روزانہ دن میں ایک بار کھانے کے بعد 10 قطرے کلونجی کا تیل ایک چمچہ شہد نیم گرم پانی میں ملا کر پی لیں۔ ② گردہ میں پتھری کی شکایت میں تلسی کے پتوں کا رس اور شہد 6 ماہ تک روزانہ باقاعدگی سے پیا جائے تو پتھری ٹوٹ کر پیشاب کے ذریعہ خارج ہوجاتی ہے۔ ③ بعد نماز فجر، سونف اور ثابت دھنیا ہر ایک 25 گرام ایک لیٹر پانی میں بھگو دیں۔ شام کو چھان کر اسی پانی میں ایک چمچہ شہد گھول کر پی لیں ۔ ایک بار میں نہ پیا جائے تو وقفہ وقفہ سے ایک ایک گلاس کر کے پیئیں اسی طرح شام کو بھگو کر صبح تیار کر کے پیئیں۔ اس سے پیشاب کھل کر آئیگا اور پتھری نکل جائیگی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ۔ ④ نماز فجر سے پہلے آدھا چمچہ کلونجی اور 2 چمچہ شہد گرم پانی میں حل کرکے روزانہ نہار منہ استعمال کریں۔ ⑤ روزانہ کم

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

از کم 10 گلاس پانی پئیں جس میں 2 گلاس صبح نہار منہ اور باقی دن بھر ئیں ❁ چائے اور مشروبات اس کے علاوہ ہیں ❁ ⑥ کلونجی ،شہد ،خربوزہ اور کھیرا کا استعمال زیادہ کریں۔

گندم کی بھوسی (Wheat Fibre) سے علاج

اسے پانی میں ابال کر چائے کی طرح پینے سے سینہ پر جما ہوا بلغم نکل جاتا ہے۔ یہ پرانی کھانسی میں بھی بہت فائدہ مند ہے۔ اس کو آٹے میں شامل کرنے سے قبض دور ہوتا ہے۔ نزلہ زکام میں بھوسی کو جوش دے کر پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ نظام ہضم درست رہتا ہے۔ شوگر، بڑی آنت، السر، بلڈ پریشر، کینسر کے مریضوں کیلئے نہایت مفید ہے۔ نقصان دہ کولسٹرول LDL کو کم کرتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ 3 چمچے پانی کے ساتھ صبح وشام لیں (اب یہ بازار میں ملتی ہے) یا آٹے میں ملا کر روٹی پکوائیں۔

گندے اور شیطانی خیالات کا آنا

اس قسم کے خیالات شیطان دل میں ڈالتا ہے جس سے خطرناک نتائج مثلاً دنیا حاصل کرنے کی ہوس دوسروں کا حق مارنا، خودکشی کا ارادہ کرنا وغیرہ دل میں آتے ہیں۔

مریض یا کوئی اور ہر نماز کے بعد یہ دعا بار بار روزانہ پڑھے:۔

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ مِنْ هَمْزِهٖ
وَنَفْخِهٖ وَنَفْثِهٖ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ

(ترجمہ) " میں شیطان مردود کے پاگل بنانے، تکبر اور وسوسہ سے اللہ ربّ العزّت کی پناہ چاہتا ہوں۔ گناہ سے بچنے اور نیکی کرنے کی طاقت صرف اللہ تعالیٰ ہی کی مدد سے ہے" (مشکوٰۃ)۔ اللہ سے خلوص دل سے دعائیں مانگیں کہ اس مرض سے نجات دے۔ دوسرے برے خیالات کے آنے (مثلاً کسی کو قتل کرنا، کسی کی عزت پر ہاتھ ڈالنا، چور یا ڈاکو بننا وغیرہ) کا بھی یہی علاج ہے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ جلد فائدہ ہوگا۔ نماز پابندی کے ساتھ (وقت پر باجماعت) ضرور پڑھیں اور مسجد جاتے اور واپس آتے وقت بھی اللہ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

تعالیٰ کا ذکر کرتے رہیں۔ مریض کیلئے بہترین ذکر لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰہِ ہے حدیث نبوی ﷺ کے مطابق یہ ذکر 99 بیماریوں کا علاج ہے جس میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے۔ (طبرانی)

گوشت سے علاج

آپ ﷺ نے فرمایا:۔ ① "دنیا اور جنت کے رہنے والوں کے کھانوں کا سردار گوشت ہے۔" (ابن ماجہ) ② "سب سے اچھا گوشت (بکرے کی) پشت کا ہوتا ہے۔" (بخاری)
③ مرغی کا گوشت حافظہ کو بڑھاتا اور دماغ کو تیز کرتا ہے یہ پیٹ کے درد کیلئے بھی مفید ہے۔ گوشت کم سے کم مقدار میں استعمال کریں۔ ④ مرغی کی کھال اتار کر گرم گرم گوشت سانپ کے کاٹنے کی جگہ پر رکھنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔

گوشت کا نعم البدل

① سویابین کی پھلی، مچھلی، گوشت اور انڈہ کا بہترین نعم البدل ہے۔ اسلئے سویابین کی پھلی زیادہ استعمال کریں۔ ② انڈہ کی سفیدی بھی کافی حد تک گوشت کا نعم البدل ہے۔
2 انڈوں کی صرف سفیدی روزانہ کھائیں۔ زردی نہ کھائیں۔ ③ مسور کی کالی دال (ملکہ مسور) گوشت کا بہترین نعم البدل ہے۔ گوشت اعتدال کے ساتھ اور دالیں اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی صحت اچھی رہے گی۔

گھریلو علاج

★ اُمّ العلاج :۔ ① کھانا کم کھائیں، وزن اور کولسٹرول مناسب رکھیئے۔
② روزانہ 10 گلاس پانی پیجئے ترجیحاً ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس۔ ③ صبح ایک گھنٹہ سیر کریں۔
★ انگلیوں کے پھولنے کا علاج:۔ سردیوں میں بعض آدمیوں کے ہاتھ کی انگلیاں ٹھنڈا پانی لگنے سے سوج جاتی ہیں اور ان میں کھجلی ہوتی ہے۔ یہ شکایت عورتوں کو زیادہ ہوتی ہے۔ اس شکایت کو دور کرنے کیلئے نمک اور گیہوں کی بھوسی یا شلجم یا چقندر کے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

جوشاندہ سے انگلیوں کو دھولیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔

★ **ادرک سے پانی کی صفائی:۔** پانی کی صفائی کیلئے رات میں کسی برتن کو بھر کر تازہ ادرک کے لچھے ڈال دینے سے پانی صاف اور جراثیم سے پاک ہوجاتا ہے۔

★ **الرجی سے نجات کا قدرتی طریقہ:۔** ① جسم کی قوت مدافعت بڑھانے کیلئے کچی پیاز اور کھٹے پھل مثلاً کینو، مالٹا، لیموں اور چکوترا کا باقاعدگی سے استعمال مفید ہے۔ ان کے استعمال سے ناک کی اندورنی جھلی کے خلیات مستحکم ہو کر الرجی کے اسباب کنٹرول میں رکھتے ہیں۔ ② ایک پیالی نیم گرم پانی میں چوتھائی چائے کا چمچہ سادہ نمک اور ایک چٹکی میٹھا سوڈا اچھی طرح گھول کر یہ پانی چلو میں لے کر انگلی سے ایک نتھنا بند کر کے دوسرے میں کھینچئے یہاں تک کہ وہ حلق میں پہنچ جائے، یہی عمل دوسرے نتھنے میں کریں ③ نیم کے صاف پتوں کے جوشاندہ میں نمک ملا کر نتھنے دھوئیں۔

★ **اگر کوئی مٹی کا تیل پی لے:۔** ① مٹی کا تیل زہر نہیں ہے۔ گھبرائیے نہیں، الٹی کرنے یا کرانے کی کوشش نہ کریں اس طرح کرنے سے تیل حلق میں آ کر واپس پھیپھڑوں میں جا سکتا ہے جس سے نمونیہ ہوسکتا ہے۔ معدہ میں اگر تیل چلا جائے تو اتنا نقصان دہ نہیں جتنا پھیپڑوں میں جانے سے۔ ② مریض کو سونے نہ دیں۔ ③ پسلی اگر چلنے (حرکت کرنے لگے) تو نمونیہ کا خطرہ زیادہ ہے لہذا فوراً ہسپتال لے جائیں۔ ④ پھیپھڑوں کے ایکسرے کرائیں۔ ⑤ ڈبل روٹی یا روکھی روٹی کھلائیں تاکہ معدہ میں جا کر تیل کے ساتھ مل کر اثرات کم کر دے پانی یا شربت نہ دیں جب تک مریض خود نہ مانگے اور اگر دیں تو بہت ہی کم۔

★ **آگ یا کسی گرم چیز سے جلنے پر یہ دعا پڑھیں:۔** رسول اکرم ﷺ نے ایک صحابی پر مندرجہ ذیل دعا پڑھ کر دم کیا تھا:

اَذْهِبِ الْبَاْسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ الشَّافِیْ لَاشَافِیْ اِلَّا اَنْتَ

(ترجمہ) "سب لوگوں کے رب، آپ تکلیف کو دور کردیں آپ شفادیں آپ کے سوا

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کوئی شفادینے والا نہیں ہے"(نسائی) نبی کریم ﷺ نے فرمایا :- " جب کہیں آگ لگی دیکھو تو اَللّٰهُ اَكْبَرُ، اَللّٰهُ اَكْبَرُ کہنے سے آگ (جلد ہی) بجھ جاتی ہے۔ (طبرانی)

★ آگ سے جلنے اور تیزاب سے جھلسنے والے داغ کیلئے :-

① ایک پاؤ سرسوں کے تیل میں آدھا پاؤ گڑ ملاکر ہلکی آنچ پر پکائیں گڑ جل کر سیاہ کوئلہ بن جائے تو اتار لیں۔ گڑ نکال کر پھینک دیں تیل کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ رات کو سوتے وقت تیل داغ پر لگائیں۔ صبح دھولیں ایک ماہ کے استعمال کے بعد داغ ختم ہو جائینگے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی ② پھول کتھا (پان والوں سے ملتا ہے) لگانے سے بھی داغ مٹ جاتے ہیں صبح و شام ایک ایک بار لگائیں۔

★ آنکھوں کا علاج :- چہرہ کے امراض میں پھولی اور تھکی آنکھیں، جھریاں، کیلیں، مہاسے، خشک اور چکنی جلد قابل ذکر ہیں۔ ان کیلئے کھیرا، لیموں، پپیتا، بادام اور گاجر مفید ہے مثلاً آنکھیں تھکی اور سوجی ہوئی ہوں تو اطمینان سے لیٹ کر کھیرے کے قتلے ان پر جمادیں یا پھر تازہ پپیتا کی قاشیں یا آلو کے ٹکڑے اس مقصد کے لئے استعمال کریں آدھا گھنٹہ بعد صاف ٹھنڈے پانی سے آنکھیں دھولیں۔

★ آنکھوں کی کھجلی کیلئے :- نیم گرم دودھ روئی کیساتھ لگائیں۔

★ آنکھ کے دکھنے کا علاج :- 2 گرام سہاگہ اور 4 گرام ثابت ہلدی کو 2 کپ پانی میں ابالیں۔ چھان کر صاف کپڑے کو بھگو کر آنکھ کی سکائی کریں۔

★ آواز کے بیٹھ جانے کا علاج :- 12 گرام جَو کو بھون لیں پھر اس بھنی ہوئی جَو کو دن میں 3 بار چبائیں اس سے آواز ٹھیک ہو جاتی ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰی

★ بدہضمی کا علاج :- حلق میں اچھی طرح انگلیاں ڈال کر قے کریں پھر ادرک کا رس آدھا چمچہ اور شہد ایک چمچہ کھائیں۔

★ بھوک کی کمی کا علاج :- کھانا اچھی طرح ہضم نہ ہوتا ہو یا غذا کی نالی میں جلن اور گیس کی شکایت ہو تو صبح ناشتہ کرنے کے بجائے 250 گرام بیر یا سیب کھائیں۔ نظام ہضم کی تمام شکایات دور ہو جائیں گی اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ بلغم اور کھانسی کا علاج :- مزاج بلغمی ہو یا بلغم کی وجہ سے تکلیف رہتی ہو تو روزانہ 11 دانہ منقیٰ کے بیج نکال کر 11 دانہ کالی مرچ کے ساتھ کھالیں چند دن میں بلغم ختم ہوجائے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعَالٰی

★ بچھو کا کاٹنا :- ہینگ، لہسن اور گندھک ہم وزن لیکر پانی میں پیس کر لیپ بنا کر بچھو کے کاٹنے کی جگہ پر اور اس کے چاروں طرف لگائیں۔

★ برص، جذام اور جلد کی تمام بیماریوں کیلیئے :- سیاہ چھوٹی ہڑ پسی ہوئی ناشتہ کے بعد روزانہ 3 گرام پانی کے ساتھ کھائیں ترش اور قابض چیزوں سے پرہیز کریں حاملہ عورتیں نہ کھائیں۔

★ برائے اولاد :- (اگر مرد کمزور ہو) روزانہ 5 بجے شام 7 اچھی اور صاف کھجوریں اچھی طرح پانی سے دھوکر ڈیڑھ پاؤ دودھ میں بھگو دیں۔ رات 10 بجے خوب پکائیں پھر مزید ایک پاؤ دودھ ملاکر کھجوریں کھاکر دودھ پی لیں۔ بیوی کے ایام سے فراغت کے ایک ہفتہ بعد رات کے آخری حصہ میں بیوی سے 3 یوم ملیں باقی ایام نہ ملیں یعنی مہینہ میں صرف 3 دفعہ ملئے۔ 3 ماہ تک یہ عمل کیجئے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعَالٰی امید بر آئیگی بشرطیکہ دونوں میاں بیوی پانچوں نمازیں وقت پر پڑھیں اور ہر نماز کے بعد اللہ کریم سے دعا بھی مانگتے رہیں۔ انڈہ، مچھلی، گوشت کا اعتدال سے استعمال کیجئے اور کھٹی چیزوں کا استعمال نہیں کریں۔

★ بے ہوشی :- ① پیاز کے 4 ٹکڑے کر کے بے ہوش شخص کو سنگھانے سے بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔ ② پسی ہوئی کالی مرچ سنگھانے سے بے ہوش شخص کو متعدد بار چھینکیں آتی ہیں اور وہ ہوش میں آجاتا ہے۔

★ بواسیر کے مسوں پر :- پیپل اور نیم کے پتوں کا لیپ لگائیں۔

★ بچہ کی پیدائش کے بعد :- روزانہ دن میں 7 عدد کھجور کھانے سے نفاس کے خون کی تکالیف کم ہوجاتی ہیں۔ کھجور رگوں کی کھچاوٹ اور درد کو رفع کرتی ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بہترین غذا بھی ہے فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ''کھجور کے تنے کو پکڑ کر ہلاؤ۔ تجھ پر تازہ پکی کھجوریں گر پڑیں گی۔'' (مریم 19 : آیت 25)۔ اللہ تعالیٰ نے مریم علیہا السلام کو عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش کے وقت کھجوریں کھانے کا حکم دیا تھا جس سے پیدائش کا عمل آسان ہو گیا تھا اور اس عمل سے طاقت بھی آتی ہے۔

★ پیٹ کے کیڑوں کیلئے :- اجوائن شہد میں ملا کر چاٹیں یا سفید زیرہ کا جوشاندہ پئیں۔

★ پھپھوندی (خشکی) :- بیری کے پتے اور کلونجی کا لیپ بنا کر جہاں بالوں میں تکلیف ہو وہاں پر لگائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔

★ پیشاب کا رک جانا :- پیشاب بہت کم مقدار میں جلن کے ساتھ آتا ہو یا کبھی بند ہو جائے یا اٹک رہا ہو تو یہ علاج کریں۔ ① گرم دودھ میں شہد اور خالص گھی ڈال کر پئیں ② تازہ لسی میں گڑ ملا کر پئیں۔ ③ رات کو 125 گرام گیہوں پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح انہیں پیس کر شہد ملا کر کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

④ 125 ملی لیٹر دودھ میں ایک گرام میٹھا سوڈا ملا کر دن میں 2 بار پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور پیشاب کی جلن میں افاقہ ہوتا ہے۔

★ پیشاب میں جلن :- بھنڈی کھانے سے پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے پیشاب کھل کر صاف آتا ہے کچی بھنڈی کھانے سے یا سبزی بنا کر کھانے سے جسم کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بھنڈی مردانہ طاقت کیلئے بھی بہت مفید ہے۔

★ پیشاب کا بار بار آنا :- کالے تل، اجوائن اور گڑ ہم وزن لیکر معجون بنالیں سوتے وقت 6 گرام پانی کیساتھ کھالیں۔

★ پیٹ کی جلن :- کھجور 7 عدد رات کو پانی میں بھگو دیں صبح مسل کر شہد ملا کر روزانہ 7 دن تک پینے سے پیٹ کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔

★ پھٹی ہوئی ایڑیوں کیلئے :- 4 چمچہ گلیسرین میں ایک لیموں کا رس، 2 چٹکی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

پسی ہوئی پھٹکری ملائیں اور دن میں 2 باراور ایک بار سوتے وقت ایڑیوں پر لگائیں۔

★ **پسینہ کا زیادہ آنا :-** بغل میں زیادہ پسینہ آرہا ہو تو ایک ٹی بیگ یا چائے کی پتی ایک چمچہ ایک پیالی کھولتے پانی میں ڈال کر ٹھنڈا ہونے کے بعد چائے کا یہ پانی کسی نرم کپڑے سے یا پھر ٹی بیگ ہی بغل میں چند منٹ ملتے رہیے۔ اس عمل سے کھلے مسامات تنگ ہوجائیں گے اور پسینہ کی کثرت سے نجات مل جائے گی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ۔ پیروں میں کثرت سے پسینہ آنے کی صورت میں نصف کلو کھولتے پانی میں 5 ٹی بیگس ڈالیئے اور ٹھنڈا ہونے کے بعد اپنے پاؤں اس پانی میں 20 منٹ تک ڈبو کر رکھیئے۔ چائے کا یہ پانی 3 روز تک کام آسکتا ہے۔

★ **پھوڑے اور پھنسیوں کا علاج :-** ① السی بقدر ضرورت پانی میں پیس کر لیپ بنائیں اور پھوڑوں پر لگائیں۔ پھوڑا بغیر نشتر لگائے پھٹ جائیگا۔② پھوڑے پر کالا زیرہ پانی میں پیس کر لگانے سے اچھا ہوجاتا ہے۔

★ **پیٹ کا بھاری پن :-** ① کھانا کھانے کے بعد لیموں کے رس میں بھیگی ہوئی سونف 2 چمچے کھانے سے پیٹ کا بھاری پن دوز ہوجاتا ہے اور بھوک خوب لگتی ہے اور قضائے حاجت بھی صاف آتی ہے۔ ② ایک چمچہ سفید زیرہ بھون کر پیس لیں اس کو ایک چمچہ شہد میں ملاکر کھانا کھانے کے بعد چاٹیں کھٹی ڈکار میں مفید ہے۔

★ **تلی کا بڑھ جانا :-** ① بقدر ضرورت کچا پپیتا کے چھوٹے ٹکڑے کرکے جامن کے سرکہ میں ڈال کر رکھیں 5 گرام ٹکڑوں (سرکہ والے) پرنمک چھڑک کر صبح کے وقت کھالیں یا کچا پپیتا کے ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر کھائیں۔ تلی کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ ② سبز کریلہ کوٹ کر اسکا رس نچوڑلیں اور چائے کا ایک چمچہ دن میں 3 مرتبہ 4 قطرے کلونجی کے تیل کے ساتھ ملا کر پئیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ افاقہ ہوگا۔

★ **تھوک کا بار بار آنا :-** جامن خوب کھائیں جامن کے پتوں کا جوشاندہ بنائیں اور اس نیم گرم جوشاندہ سے غرارہ کریں۔

★ **جسم سے کانٹا نکالنا :-** اگر جسم میں کانٹا چبھ جائے اور نہ نکلے، تو تھوڑی سی پھٹکری

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

انڈہ کی سفیدی میں ملا کر اُس جگہ باندھ دیں جہاں کانٹا پیوست ہوا ہو۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالٰی تھوڑی دیر میں باہر نکل آئے گا۔

★ جذام :- مہندی کے 40 پتے 2 پیالی پانی میں ابالیں جب ایک پیالی رہ جائے تو چھان کر ہر روز پئیں مفید ہے۔

★ جنون :- جنون اکثر پیٹ کی مسلسل خرابیوں کی وجہ سے بھی ہوتا ہے اور یہ خرابیاں زیادہ تر بناسپتی گھی کے استعمال سے پیدا ہوتی ہیں۔ اسلئے کھانا تیل میں پکائیں۔ اس مرض کی وجہ سے آنکھوں میں سرخی پیدا ہو جاتی ہے اور لوگ سمجھتے ہیں کہ آسیب یا جن کا اثر ہے۔ بسا اوقات ایسا مریض اپنے ہوش میں نہیں رہتا تو جو باتیں دماغ میں پہلے گزر چکی ہیں وہ بھی دہرانے لگتا ہے۔ کسی پر آسیب یا جن کے اثر کی آسان پہچان یہ ہے کہ اسکی آنکھیں دائیں بائیں چلتی ہیں، جس طرح ایک کلاک کا پنڈولم چلتا ہے۔ پیٹ کی تمام بیماریوں کا واحد علاج پیٹ کی صفائی ہے۔ کالی ہڑ کا موٹا موٹا سفوف 7 گرام سوتے وقت کھائیں اور شہد کے ساتھ ایک پاؤ گرم دودھ پئیں

اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ جلد صحت ہو جائے گی۔ مستقل طور پر ہر شخص سوتے وقت کھا سکتا ہے اور مقدار اپنی ضرورت کے مطابق کم زیادہ کر سکتا ہے۔ ابلا ہوا کھانا کھائیں یہ سب سے بہتر ہے یا پھر کنولا آئل میں پکائیں۔

★ جوڑوں کے درد کے لئے :- گھیکوار کا گودا ایک چمچہ روزانہ کھائیں۔ یہ پودہ نرسری (پودے والوں) سے مل جاتا ہے۔

★ چوٹ لگنا :- 3 گرام پسی ہوئی ہلدی ایک بڑا گلاس نیم گرم دودھ میں ملا کر پئیں۔

★ چہرہ کی جھریوں کے لئے :- سونے سے پہلے چہرہ پر روغن بادام ہلکا لگا کر اوپر سے مندرجہ ذیل لیپ آنکھوں کے اطراف ہلکا ہلکا لگائیں:- خوبانی کا گودا 2 چائے کے چمچے میں خوبانی کی گری پسی ہوئی ایک چائے کا چمچہ اور پسے ہوئے بادام ایک چائے کا چمچہ ان سب کا لیپ بنا کر استعمال کریں۔ پھر صبح سادہ پانی سے دھولیں۔ تازہ خوبانی کی جگہ خشک بھی استعمال کی جاسکتی ہے لیکن اسے پانی میں خوب بھگو کر

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

استعمال کریں۔ ناقص غذا، غصہ اور دھوپ سے بچیں اور سبزیاں مثلاً گاجر اور شلجم زیادہ استعمال کریں۔ 2 بڑے چمچہ شہد میں ایک لیموں کا رس ملا کر روزانہ چہرہ پر لیپ کریں۔ 15 منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔ 8 گھنٹے سوئیں نہ کم نہ زیادہ۔ گھی کی جگہ مکئی کا تیل (Corn Oil) استعمال کریں۔

★ چہرہ کے دھبوں، کیل اور مہاسوں کیلئے :- پہلے چہرہ کو ڈیٹول صابن سے دھویئے اگر آپ اس صابن سے الرجک (Allergic) نہ ہوں۔ پھر ابٹن خالص عرق گلاب میں ملاکر روزانہ مطلوبہ جگہ پر رات سوتے وقت لگائیں اور صبح دھولیں۔ جلد کو خوبصورت بھی بناتا ہے۔ روزانہ 10 گلاس پانی پیئیں، انڈہ اور گوشت بہت ہی کم کھائیں۔ سبزیاں اور دالیں زیادہ استعمال کریں۔ یاد رکھئے پرہیز علاج سے بہتر ہے۔

★ چاقو یا کسی اور چیز سے کٹ جائے :- ململ پر شہد لگا کر زخم پر لگائیں۔

★ خوبصورت گردن کیلئے :- روزانہ آدھا کپ دودھ میں لیموں کا عرق ملا کر گردن پر لگائیں۔ 10 منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

★ خوشبو سے دماغی صلاحیت میں اضافہ :- اگر آپ ذہنی تھکن محسوس کرتے ہوں تو عمدہ قسم کے گلاب کا عطر سونگھئے۔ پھولوں کی خوشبو سے دماغ کی صلاحیتیں بہتر طور پر کام کرنے لگتی ہیں۔ خوشبو سے دباؤ کم ہوکر مزاج میں جو فرحت پیدا ہوتی ہے اس سے موڈ اور مزاجی کیفیت بہتر ہوجاتی ہے۔

★ خارش اور پھنسیوں کے لئے :- لیموں کا استعمال برسات کے موسم میں بہت مفید ہے۔ گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر صبح نہار منہ کم از کم 3 ماہ پیئیں۔ پھنسیاں ہوگئی ہوں تو 4 ہفتوں تک روزانہ 250 گرام امرود کھائیں اس سے پیٹ صاف ہوگا، پھنسیاں اور خارش بھی ٹھیک ہوجائے گی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ

★ داد :- مہندی کے تازہ پتے اور گندھک دونوں ہم وزن پانی میں پیس کر خارش کی جگہ پر لیپ کریں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ دماغ کی کمزوری :- 7 عدد منقیٰ بیج نکال کر دھوئیں اور آدھا پاؤ دودھ میں رات کو بھگو دیں۔ صبح نہار منہ دودھ اور منقیٰ استعمال کریں۔

★ دہی کے پانی کے فوائد:- بہت دیر تک پڑا رہنے سے دہی کھٹا ہوجاتا ہے اور پانی چھوڑ دیتا ہے۔ یہ پانی نہار منہ پیجئے جسم کے لئے نہایت ہی مفید ہے۔ چہرہ کی بے رونقی دور کرتا ہے، طاقت بڑھاتا ہے اور کھانسی اور پیاس کو دور کرتا ہے۔

★ دمہ، ٹی بی، دق، سل کے لئے :- ① ادرک کا پانی ایک چائے کا چمچہ نیم گرم سوتے وقت پئیں۔ ② صبح کو ایک گلاس دودھ میں ایک چھوارا بھگو کر رکھیں۔ رات کو اسے خوب جوش دیں دودھ کو ٹھنڈا ہوجانے پر سونے سے قبل چھوارا کو خوب چبا کر کھالیں پھر یہی دودھ پی لیں۔ اسی طرح شام کو بھگوئیں اور صبح کھائیں۔ روزانہ صبح و شام یہ عمل دہرانے سے بہت جلد مریض کو اس مرض سے نجات ملتی ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی ③ ایک عدد پکا ہوا کیلا آگ پر گرم کریں اور پھر اسے چھیل کر اس پر پسی ہوئی سیاہ مرچ چھڑکیں دمہ کا حملہ ہونے کی صورت میں یہ کھانے سے سانس کی تکلیف میں آرام آجاتا ہے۔ ④ پسی ہوئی ہلدی چائے کا چوتھائی چمچہ اور ایک چمچہ املی گھوٹ کر چاٹ لیں پھر گرم دودھ پینے سے دمہ میں افاقہ ہوتا ہے۔ ⑤ 15 دانہ سیاہ مرچ پیس کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے سانس کی تکلیف میں افاقہ ہوتا ہے۔

★ رنگ گورا کرنے کیلئے :- ① صبح اپنے چہرہ پر کچا دودھ ملیں خشک ہوجانے پر پسا ہوا نمک سے اپنی جلد رگڑیں۔ اس سے چہرہ پر جمی ہوئی میل دور ہوجائے گی، اس کے بعد لیموں کا رس اور شہد ملا کر پورے چہرہ پر لگائیں اور خشک ہوجانے پر نیم گرم پانی سے دھولیں اس سے چہرہ کی جلد کا رنگ نکھرتا ہے۔ ② بیسن پسی ہوئی ہلدی، لیموں، دہی اور عرق گلاب ان سب کو ملا کر لیپ بنالیں۔ اسے ہفتہ میں ایک بار لگائیں اور اس لیپ کو پورے جسم پر لگا کر غسل بھی کرسکتے ہیں اس سے جلد میں نکھار آتا ہے چہرہ اور جسم کا رنگ صاف ہوتا ہے۔ ③ آملہ کے سفوف کو ہلدی کے سفوف میں

Digitized By eGangotri
Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ملا کر دودھ میں ہلکا جوش دیں اور غسل کرنے سے پہلے اسے چہرہ پر خوب ملیں پھر یہ عمل مسلسل جاری رکھیں۔اس سے رنگ گورا ہوتا ہے۔ ④ روزانہ پانی میں لیموں اور نمک ملا کر غسل کریں۔کم از کم 3 ماہ تک۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ فائدہ ہوگا۔

★ سوجی ہوئی جلد کے لئے :- ایک گاجر کدوکش کرکے اس میں 2 کھانے کے چمچے دہی پھینٹ کر اچھی طرح ملائیں۔ اسے ریفریجریٹر میں ٹھنڈا کرنے کے بعد جلد پر اچھی طرح لگا کر 10 منٹ بعد سادہ پانی سے دھو کر خشک کرلیں۔

★ سوتے میں پیشاب نکل جانا :- پیشاب (غیر ارادی طور پر) سوتے میں بستر پر خارج ہوجاتا ہے۔ یہ مرض عام طور پر بچوں میں ہوتا ہے۔① 10 گرام آملہ کا چھلکا اور 10 گرام زیرہ سیاہ کا باریک سفوف بنا کر 60 گرام شہد میں ملالیں، رات سوتے وقت 6 گرام کھلائیں۔ ② خشک سنگھاڑوں میں ہم وزن شہد ملائیں 6 گرام دن میں 2 بار کھالیں۔

★ سر کے درد کیلئے:- ① پودینہ اور اجوائن کا عرق یا صرف پودینہ کا لیپ کنپٹیوں پر لگائیں۔② تھوڑے سے پانی میں نیم کی پتیاں 5 عدد اور 3 دانے سیاہ مرچ پیس کر ابالیں۔ نیم گرم ایک ایک قطرہ ناک میں ٹپکائیں اور پیشانی پر بھی لگائیں۔

★ آدھے سر کا درد :- 4 گرام مہندی کے بیج کا سفوف بنالیں اور ایک چمچہ شہد کے ساتھ صبح وشام کھائیں۔ ایک عدد آملہ مربہ چاندی کے ورق کے ساتھ ناشتہ سے پہلے کھائیں۔

★ سردی لگنے کی وجہ سے سینہ میں درد :- 10 گرام میتھی کے بیج 2 کپ پانی میں ابالیں۔ چھان کر شہد ملا کر صبح وشام پئیں۔

★ سردی زیادہ لگنے کا علاج :- 25 دانے کشمش دودھ میں رات کو بھگو دیں اور صبح کشمش کے دانے کھا کر گرم دودھ پی لیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی بہت جلد زیادہ سردی سے خلاصی مل جائیگی۔

★ شیشہ کا ٹکڑا کھالیا ہو تو :- اگر غلطی سے شیشہ کا ٹکڑا کھالیا ہو تو فوراً چند کیلے کھالیں کانچ کا ٹکڑا اجابت کے ذریعے جسم کو نقصان پہنچائے بغیر نکل جائیگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ فوطہ بڑھ جانا یا حیض میں رکاوٹ :- 4 لیٹر پانی میں 100 گرام لاہوری نمک ابالیں جب پانی آدھارہ جائے تو نیم گرم پانی سے اس جگہ کو دھاریں۔2 ہفتہ تک۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ بغیر آپریشن کے ٹھیک ہو جائے گا۔ حیض میں رکاوٹ ہو تو اسکے لئے بھی یہی علاج مفید ہے۔

★ کان میں درد کیلئے :- ① شہد 3 گرام ادرک کا رس 3 گرام معمولی سا نمک، تِل کا تیل آدھا چمچہ ۔ پہلے نمک اور ادرک کا رس اچھی طرح ملالیں ۔ پھر باقی چیزوں کو ملا کر اچھی طرح ہلالیں تھوڑا گرم کر کے 1 یا 2 قطرے روئی کے پھائے سے کان کے اندر لگائیں۔ ② کان میں عطر گلاب ایک قطرہ ٹپکائیں۔ گیندے کے پھول کی پتیوں کا عرق بھی بہترین علاج ہے۔ ③ ایک مولی کا پانی نکالیں۔ اس پانی میں سرسوں کا تیل ملا کر اتنا پکائیں کہ صرف تیل رہ جائے۔ بوقت ضرورت ایک قطرہ نیم گرم صبح وشام کان میں ڈالیں۔

★ کھانسی کیلئے :- ادرک شہد میں ملا کر کھائیں اور ایک گھنٹہ بعد ایک لونگ چبائیں۔ کالی کھانسی کیلئے روغن بادام ایک چمچہ دن میں 3 بار پئیں۔

★ کینسراورشوگر کے مریض:- پسا ہوا سیاہ زیرہ 3 گرام دن میں 3 مرتبہ کھائیں روزانہ صبح و شام ایک سفید سدا بہار کا پھول کم از کم 3 ماہ تک لگا تار کھائیں۔ دونوں امراض کا بہترین علاج ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو 2 یا 3 سدا بہار کے پھول کھائیں۔

★ کالی کھانسی کا علاج :- گائے کا دودھ 125 ملی لیٹر، گھی 10 گرام پانی 125 ملی لیٹر تینوں کو ملا کر اس وقت تک جوش دیں کہ پانی بھاپ بن کر اڑ جائے اور صرف دودھ اور گھی باقی رہ جائے اب اس میں 25 گرام شہد ملا کر تھوڑا تھوڑا پلائیں کالی کھانسی سے آرام آجائے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ حافظہ کی کمزوری کے لئے :- ① کالی مرچ 7 عدد، مغز بادام شیریں 7 عدد مغز پستہ 7 عدد، خشخاش سفید 3 گرام سب کو 250 ملی لیٹر گائے کے دودھ میں گھوٹ کر 40 گرام شہد ملا کر پینا بے حد مقوی دماغ ہے۔ ② ہفتہ میں ایک دن مچھلی کھانے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

سے بھول کا مرض اور دماغی کمزوری نہیں ہوتی۔ باقاعدگی سے سمندری غذائیں کھانے والے اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ مچھلیاں دماغ کو ورم سے محفوظ رکھتی ہیں۔ان سے دماغ بہتر ہوتا ہے اور اعصابی خلیات میں نئی جان پڑ جاتی ہے۔

★ **کچی پیاز کی بدبو دور کرنے کا طریقہ :-** رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ''پیاز ولہسن کی بدبو سے فرشتوں کو تکلیف ہوتی ہے۔'' (بخاری) ایک چٹکی سوکھا دھنیا یا سونف چبالیں اس سے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تعَالٰی فوراً بدبو ختم ہوجائیگی۔

★ **گلا بیٹھ جانا :-** پوست خشخاش (چھلکا) اور اجوائن برابر لے کر پانی میں ابال کر غرارے کریں۔

★ **گوہانجنی (پلکوں پر پھنسی) :-** لونگ اور ہلدی برابر وزن پیس کر لیپ کریں۔

★ **لال بیگ سے بچنے کا طریقہ :- (Cockroach)** لال بیگ اگر فریج یا باورچی خانہ کی الماریوں میں ہوجائیں تو250 گرام بورک ایسڈ (Boric Acid) میں8 گولیاں ڈسپرین (Disprin) پیس کر ملائیں۔ پھر اسے گوندھ کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بناکر فریج کے اندرجگہ جگہ اور الماریوں میں رکھ دیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ لال بیگ نہیں آئیں گے۔

★ **لقوہ :-** کالی مرچ ،جائفل اور سونٹھ تینوں ہم وزن لے کر پودینہ کے پتوں کے رس میں ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں اور ایک ایک گولی دن میں 3 دفعہ چوسیں۔

★ **متلی اور قے کیلئے :-** ① سفید زیرہ اور تھوڑا شہد پانی میں گھول کر پی لیں ②سیب کے رس میں ذرا سا نمک ملا کر پئیں۔ ③ حاملہ خواتین ہر صبح ایک ٹماٹر کھائیں۔ ④ پودینہ سونف کے ساتھ ابال کر پئیں یا سونف چبائیں۔

⑤ سونف ، بڑی الائچی کے دانے اور پودینہ ایک ایک گرام 125 ملی لیٹر پانی میں پیس کر اور چھان کر دن میں کئی بار پی لیں۔ ⑥ آلو بخارا ، انار دانہ بقدر ضرورت مریض کو دیں ۔ ⑦ اگر قے شدت سے آرہی ہو اور کسی طرح نہ رک رہی ہو تو گائے کے دودھ میں تھوڑا سا دہی ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب دودھ پھٹ جائے تو اتارلیں پھٹے ہوئے دودھ کا پانی مریض کو پلائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ قے رک جائیگی۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ مثانہ کی تکلیف کیلئے :- اس تکلیف سے غذائی احتیاط کے ذریعے بچنا ممکن ہے۔ سیب، پیاز، لہسن، سرخ انگور کھائیں اور پانی زیادہ پئیں۔

★ معدہ کا درد:- اجوائن، سونف، کالا نمک یہ سب ہم وزن پیس کر سفوف بنالیں ایک گرام سفوف ہلکے گرم پانی کے ساتھ صبح و شام کھانے کے بعد کھالیں۔

★ معدہ کے انفیکشن کیلئے :- ① خربوزہ کے بیج کی گری 3 گرام صبح نہار منہ کھالیں۔ ناشتہ آدھا گھنٹہ بعد کریں۔ ② بند گوبھی کا عرق ایک گلاس دن میں 3 بار دو ہفتے تک استعمال کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی شفا ہو جائیگی۔ بند گوبھی کھائیں بھی۔

★ منہ کی بد بو کے لئے :- یہ بیماری عام طور پر قبض کی وجہ سے ہوتی ہے۔ کبھی کبھی دانتوں میں کیڑا لگنے یا دانتوں کی اچھی طرح صفائی نہ رکھنے کی وجہ سے بھی ہوتی ہے۔ ① عرق لیموں 25 ملی لیٹر پانی میں ملا کر اس سے دن میں دو بار غرارہ کریں اس سے منہ صاف اور بدبو بھی ختم ہوجائیگی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ② گلاب کے پھول اور پودینہ پانی میں جوش دے کر اس جوشاندہ سے دن میں 3 بار کلیاں کریں۔

③ لیموں کا عرق نیم گرم پانی میں ملا کر غرارہ کریں۔

★ دل کی ہر قسم کی گھبراہٹ، بے چینی، گیس، بادی کے لئے:-

یہ علاج کھانا کھاتے ہی اپھارہ یا بدہضمی، کھانا منہ کو آنا، قے، حاملہ کی قے وغیرہ کیلئے مفید ہے۔ سیب کا جوس ایک لیٹر، لونگ 50 گرام، کلونجی 50 گرام کو کسی چینی کے برتن میں چند دن دھوپ میں رکھیں جب پانی خشک ہوجائے تو پیس کر ایک چٹکی اس دوا کو تھوڑے سے پانی میں حل کر کے دن میں چند بار پلائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ فائدہ ہوگا

★ موٹاپے کے لئے :- ① روزانہ ایک پکے ہوئے لیموں کے رس میں ایک چمچہ شہد ملا کر چاٹیں ② نیم گرم پانی میں شہد ملا کر صبح نہار منہ پینے سے چربی کم ہوتی ہے۔

★ ناک کی پھنسی کیلئے :- عطر حنا کا ایک قطرہ ناک میں ڈالیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

★ نکسیر (ناک سے خون بہنا) کا علاج :- ① چکنی مٹی پر پانی ڈال کر سونگھیں۔ ② ملتانی مٹی بقدر ضرورت تھوڑے سے پانی میں پیس کر لیپ بنا کر پیشانی پر لگائیں۔ ③ گرم موسم میں بادی اور گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔ ④ نکسیر کو فوری بند کرنے کے لئے پیشانی پر برف کی ٹکور کریں۔ ⑤ نکسیر پھوٹنے پر پیاز کے پانی کے 2 قطرے ناک میں ٹپکائیں۔⑥ آملہ کھائیں۔ ⑦ نیم کے پتے نیم گرم کرکے سر پر رکھیں۔ ⑧ پانی میں تھوڑا سا نمک گھول کر پلائیں۔ ⑨ انار کے پتوں کا عرق ناک میں ٹپکائیں۔ ⑩ کدو کے رس میں کپڑا بھگو کر ماتھے پر رکھنے سے نکسیر بند ہوجاتی ہے

⑪ بانس کے درخت کی 7 عدد کونپلیں اچھی طرح دھو کر رات کو ایک گلاس پانی میں بھگودیں۔ صبح انہیں مسل اور چھان کر پانی پی لیں۔ یہ عمل کم از کم 7 دن تک کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالیٰ فائدہ ہوگا۔

★ وزن بڑھانے کیلئے :- ① نہار منہ 7 کھجوروں کے ساتھ دودھ پینے سے خون صاف اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔② رات کو دودھ میں سوکھے چنے بھگو دیں اور صبح کھالیں اس سے قوت اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔③ 7 کھجوریں اور 11 کشمش روزانہ کھانے سے دبلے آدمی کے جسم میں نیا خون پیدا ہوتا ہے

★ دمہ اور سانس پھولنا :- منقیٰ 10 گرام، مغز بادام 10 عدد، سیاہ مرچ 5 عدد سوتے وقت کھائیں اسکے بعد پانی نہ پئیں۔

★ ہچکی کا علاج :- ① بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر ایک گلاس پانی 3 گھونٹوں میں پئیں۔ پینے کے بعد اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہیں۔ اسکے بعد شہد بھی چاٹ لیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی افاقہ ہوگا۔ ② مولی کھانے یا مولی کا رس پینے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔③ صاف ستھرے گنے کا رس پینے سے ہچکی بند ہوجاتی ہے۔ ④ ٹھنڈا پانی پینے یا چھینکنے سے جاتی رہتی ہے۔ چھینک کیلئے پسی ہوئی کالی مرچ یا پیاز سونگھیں۔
⑤ 7 دانے کلونجی پیس کر 5 گرام مکھن کے ساتھ کھائیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑥ 10 ملی لیٹر سرکہ کو پانی میں حسب ضرورت شہد ملا کر پئیں۔

★ ہونٹوں کی خشکی اور پھٹنا :- ① سیب کے بیج کو باریک پیس کر شہد ملا کر یہ لیپ ہونٹوں پر رات کو لگائیں۔ صبح دھوکر بالائی لگائیں۔

② کٹے پھٹے یا خشک ہونٹوں کیلئے 2 چمچے شہد میں عرقِ گلاب 5 چائے کے چمچے ملا کر شیشی میں بند رکھیں اور صبح و شام ہونٹوں پر لگاتے رہیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی چند روز میں فائدہ ہوگا۔ ③ بادام کی گری گھس کر یا پیس کر یا بادام کا تیل لگائیں۔

★ ہیضہ کا علاج :- 3 عدد چھوٹی الائچی اور ایک چمچہ دار چینی اور تھوڑا سا پودینہ چائے کی طرح پکا کر نیم گرم دن میں 3 مرتبہ پئیں (قے کرنا بھی فائدہ مند ہے)

★ یرقان :- گل قند ہر ناشتہ کے بعد ایک چمچہ کھائیں۔

لونگ سے علاج

① لونگ، معدہ سے ریاح خارج کرتی ہے۔ اسکے تیل کی مالش سے جلد کو نئی زندگی ملتی ہے ② نظام ہضم بہتر اور معدہ کی متعدد تکالیف اور بدہضمی میں مفید ہے۔

③ پسی ہوئی لونگ شہد کے ساتھ چاٹنے سے قے اور متلی رک جاتی ہے۔

④ 5 گرام لونگ 3 لیٹر پانی میں اس وقت تک ابالیں کہ آدھا پانی اڑ جائے بقیہ پانی گھونٹ گھونٹ کر کے پئیں۔ ہیضہ کا بہترین علاج ہے۔

⑤ لونگ کا ایک دانہ نمک کے ساتھ چبایا جائے تو بلغم کے اخراج میں آسانی ہوجاتی ہے۔ گلے کی خراش کم ہوتی ہے کھانسی رک جاتی ہے حلق کی سوزش ختم ہوتی ہے۔ حلق کی سوزش اور بلغم جمع ہونے سے پیدا ہونے والی کھانسی کے علاج کیلئے لونگ چبانا اکسیر ہے۔

⑥ لونگ کا تیل 5 قطرے شہد اور لہسن کا ایک جوا کے ساتھ کھانا اینٹھن والی کھانسی کی اذیت سے نجات دلاتا ہے۔ یہ کھانسی، تپ دق اور دمہ میں ہوتی ہے روزانہ ایک بار رات کو کھائیں، خالی پیٹ نہ کھائیں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑦ لونگ، دمہ کا موثر علاج ہے۔7 عدد لونگ ایک کپ پانی میں ابال کر ایک چمچہ شہد ملا ییئے چھان کر یہ جوشاندہ روزانہ 3 بار پینے سے بلغم کا اخراج تیز ہو جاتا ہے اور دمہ میں افاقہ ہوتا ہے۔

⑧ دانت کے درد میں لونگ کا چبانا مفید ہے اسکے جراثیم کش اجزا دانتوں کی انفیکشن (Infection) ختم کر دیتے ہیں ۔ متاثرہ دانت کے خلامیں لونگ کا تیل لگانے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔لونگ چوسنے سے گلے کے امراض میں افاقہ ہوتا ہے۔ ⑨ ایک لونگ کا دانہ ایک چمچہ تِلوں کے تیل میں گرم کر کے ٹھنڈا ہونے کے بعد ایک قطرہ کان میں ڈالنے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

⑩ نمک، دودھ اور پسے ہوئے لونگ کا لیپ پیشانی پر لگانے سے سر درد ختم ہو جاتا ہے

⑪ گوھانجی (آنکھ کے پپوٹے پر نکلنے والے دانے) کا بہترین علاج ہے۔پانی میں گھس کر گوھانجی پر لگائیے۔

⑫ لونگ مقوی باہ ہے۔اعصاب کو بھی طاقت دیتا ہے۔ روزانہ ایک لونگ ہر کھانے کے ساتھ کھائیے۔روزانہ زیادہ سے زیادہ 3 عدد لونگ کھا سکتے ہیں۔ ہمیشہ بِسْمِ اللّٰہِ پڑھ کر کھائیے جلد فائدہ ہو گا ۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ.

لڑکیوں کیلئے معلومات(زمانہ بلوغت Puberty میں)

ماہواری یا ایام (Period) شروع ہونا ایک قدرتی عمل ہے جو 9 سال کے بعد کبھی بھی شروع ہو جاتا ہے۔ہر ماں کا فرض ہے کہ وہ اپنی بیٹی کو اس بارے میں تفصیل اور گھر کے بنے ہوئے کپڑے کے پیڈیا (Disposable) ڈسپوزیبل پیڈ کا استعمال کرنے کا طریقہ سمجھائے تاکہ اچانک ایام شروع ہونے کی صورت میں اسکو کسی قسم کی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔جب لڑکی گھر سے باہر جائے، اسکول وغیرہ تو چند پیڈ ضرور

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ساتھ رکھے جو اس کو بار بار بدلنا چاہئے۔اب بازار میں رات کو استعمال کرنے والے پیڈ بھی ملتے ہیں جو 8 سے 9 گھنٹے تک خون جذب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

ماہواری کا آنا صحت کی علامت ہے یہ کوئی بیماری نہیں ہے اگر اس دوران شدید درد یا ہر ماہ باقاعدگی سے نہ آتے ہوں یا 8 دن سے زیادہ آتے ہوں یعنی (Heavy flow) تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔اینٹھن والے درد (cramps) کیلئے اسپرین کی گولی کھاسکتی ہیں ۔ اس دوران سیب زیادہ کھائیں ایک صبح ایک شام تاکہ آئرن کی جو کمی ہوجاتی ہے وہ پوری ہوجائے، خاص طور پر اگر خون زیادہ آتا ہو۔ اس دوران پیدل چلنا مفید ہے۔ روزانہ نیم گرم پانی سے نہانا چاہئے تاکہ صفائی رہے اور آپ آرام محسوس کریں۔ اس دوران آپ اسکول جائیں کھیلیں گھر کے کام کریں اور اسکول کا (Home work) بھی کریں۔

﴿نوٹ : زیادہ خون نکلنے کی صورت میں روزانہ ایک گولی وٹامن سی ، ایک بی کمپلیکس اور ایک گولی آئرن کی ناشتہ کے بعد اور ایک گولی وٹامن ای اور ایک گولی کیلشیم کی دوپہر کھانے کے بعد صرف 7 دنوں تک کھائیں، جس دن سے خون آنا شروع ہو۔ یہ ایام تقریباً 50 سال کی عمر تک جاری رہتے ہیں اسکے بعد ایام آنے کا عمل رک جاتا ہے جس کو سن یاس (Menopause) کہتے ہیں ۔﴿ پڑھیئے تفصیل صفحہ نمبر 206﴾

❶ عائشہ رضی اللہ عنہا نے کہا کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا :- ''جب حیض آئے تو نماز چھوڑ دو اور جب ختم ہو جائے تو غسل کرلو'' (نسائی) پھر نماز شروع کردو۔

❷ ایک عورت نے عائشہ رضی اللہ عنہا سے پوچھا کیا جب کوئی عورت ہم میں حیض سے پاک ہو تو نماز کی قضا پڑھے انہوں نے کہا '' کیا تو حروری (خارجی) ہے ہم کو بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانہ میں حیض آتا تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم ہم کو نماز کی قضا پڑھنے کا حکم نہیں دیتے تھے۔'' (بخاری)

❸ ابراہیم رحمۃ اللہ علیہ (تابعی) کہتے ہیں کہ حائضہ قرآن مجید کی ایک آیت (زبانی) پڑھ لے تو کوئی حرج نہیں ۔(بخاری)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

لُو کا علاج اور احتیاط

زیادہ گرمی میں 100% کاٹن کے سفید کپڑے سے سر اور گردن ڈھانکیں، مرد سفید کاٹن کے رومال سے اور عورتیں سفید دوپٹہ سے۔ اسلئے کہ سفید رنگ میں سورج کی کرنیں سب سے کم جذب ہوتی ہیں۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔

① ''سفید کپڑے پہنو اور اپنے مُردوں کو بھی سفید کفن دو'' (ترمذی) احرام بھی سفید ہوتا ہے۔② اگر لُو لگ جائے تو ایک گلاس پانی میں 2 چمچہ شہد ملا کر فوراً پی لیں۔ یہ عمل ہر 2 گھنٹہ بعد کریں۔ ③ لُو کے زمانہ میں چھوٹی پیاز اپنے ساتھ جیب میں رکھیں۔ مگر نماز کے وقت جسم سے الگ کر دیں۔ روزانہ پیاز بھی کھائیں مگر نماز کے بعد۔

④ پیاز کے رس کے قطرے ناک میں ڈالنے سے آرام آجاتا ہے۔⑤ تلسی کے پتوں کا رس شکر میں ملا کر پینے سے آرام آجاتا ہے۔

★ **احتیاط:-** ① سخت گرمی اور لُو میں 2 گلاس پانی ضرور پی کر گھر سے نکلیں اور عام دنوں میں بھی یہی عادت اپنائیں تو بہت ہی اچھی ہے اور ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس پانی پئیں۔② نہا کر یا سر دھو کر فوری طور پر پنکھے کے نیچے نہ جائیں اور نہ ہی دھوپ میں جائیں۔ ③ دھوپ سے آکر فوراً مت نہایئے۔ ④ گرمی اور لُو کے موسم میں اپنی غذا میں سلاد اور کچی سبزیوں کا استعمال بڑھالیں۔

⑤ دہی، سرکہ یا لیموں کے عرق میں پیاز ملا کر گرمی کے دنوں میں کھائیں۔

⑥ گرمی میں باہر سے آکر فوراً ٹھنڈا پانی نہ پئیں۔ ⑦ گرمی کے موسم میں ''ستو'' کا استعمال فائدہ مند ہے۔

⑧ لُو سے بچاؤ کے لئے خربوزہ کا استعمال کریں اگر سرسام (دماغی بیماری) ہو جائے تو اناس کا گودہ عرق گلاب میں پیس کر سر پر لیپ کریں۔

⑨ ترجیحاً سفید (اگر نہ ہو تو رنگین) چھتری استعمال کریں۔ ⑩ گرمی میں کالے اور گہرے رنگ کے کپڑے نہ پہنیں، دھوپ کا چشمہ ترجیحاً ہرے رنگ کا استعمال کریں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

معدہ کی سوزش کا علاج (Gastritis)

① کھانا چبا چبا کر کھائیے۔② ہرا ناریل کا پانی معدہ کی سوزش کیلئے مفید ہے۔ ③ ابلے ہوئے چاولوں کا پانی اور چاولوں کی کھچڑی مفید ہے۔④ دہی، دودھ کا زیادہ استعمال کریں اور کم از کم 10 گلاس پانی روز پئیں۔ ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس۔

⑤ شہد، کیلا، سبزیاں کھائیں مگر کم مقدار میں۔

مردانہ کمزوری کے لئے

① قوت باہ (مردانہ قوت) بڑھانے کیلئے چنے کی دال میں زیادہ پیاز ڈال کر ہفتہ میں کم از کم 3 دفعہ کھائیں۔② آدھی پیالی چنے کی دال رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ کچی پیاز کے ساتھ معمولی نمک مرچ ڈال کر روزانہ کھائیں۔ ③ شہد، دودھ اور کھجور کا روزانہ ناشتہ کریں۔④ آپ ﷺ نے فرمایا:-"انجیر جنت کا پھل ہے" (ابو نعیم) انجیر میں پوشیدہ بیماری (مردانہ کمزوری) کا علاج ہے۔جو حضرات مردانہ قوت بڑھانا چاہتے ہیں وہ روزانہ ہر کھانے کے بعد 3 انجیر کھائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد مردانہ قوت بڑھ جائیگی۔ روزانہ 7 انجیر سے زیادہ نہ کھائیں انجیر اور کھجور ایک ساتھ نہ کھائیں۔کم از کم 4 گھنٹہ کا وقفہ ضرور رکھیں اور کھجور کے ساتھ تربوز کا استعمال کریں۔ ⑤ جسم پر زیتون کے تیل کی مالش بھی روزانہ کریں۔

★ جنسی کمزوری کیلئے :- ① رات کے وقت 2 قطرے کلونجی کا تیل، ایک قطرہ جائفل کا تیل اور ایک بڑا چمچہ شہد ملا کر 3 ہفتہ تک کھائیں۔

② کالی مرچ کے 6 دانے اور 7 بادام روزانہ ایک گلاس دودھ کے ساتھ لیں یہ محرک باہ ہے۔③ 125 گرام جلیبی رات کو 250 ملی لیٹر دودھ میں بھگودیں صبح جلیبی کھا کر دودھ گرم کر کے پی لیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ بہت جلد جنسی کمزوری دور ہو جائیگی۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

مرغی کے انڈوں سے علاج

❶ جو لوگ مخصوص کمزوری کا شکار ہوں یا عام جسمانی کمزوری ہو تو ان کیلئے انڈہ بہترین غذائی دوا ہے۔ 2 انڈوں کی زردی اور سفیدی کو پیاز کے ساتھ ایک ایک چھوٹا چمچہ ادرک کا رس اور مکھن اور شہد خالص 2 بڑے چمچہ میں ملا کر پھینٹیں اور ہلکی آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو کھائیں نہایت مقوی اور لذیذ ناشتہ ہے۔ اسکو کھا کر دودھ پی لیں۔ ❷ 2 انڈوں کو خوب پھینٹیں پھر گرم دودھ اور شہد ملا کر پئیں۔ بعض لوگوں کو رعشہ کی شکایت ہو جاتی ہے ان کیلئے آدھے پکے (Half-Fried) انڈہ کی زردی نہایت فائدہ مند ہے روزانہ صبح کھائیں۔ ہر کام اعتدال سے کریں۔ 10 دن سے زیادہ نہ کھائیں۔ کولسٹرول زیادہ ہوتا ہے۔ اگر دوبارہ یہ کورس کرنا ہو تو چند دن کا وقفہ کریں۔ ❸ انڈہ کی زردی اور شہد خوب پھینٹیں پھر ایک گلاس پانی اور ایک لیموں کا رس ملا کر پی لیں۔ معدہ کیلئے مفید اور فوری خون بناتا ہے۔

مریض کی عیادت کے آداب

رسول کریم ﷺ نے فرمایا:- ❶ ''مسلمان جب اپنے مسلمان بھائی کی بیمار پرسی کرتا ہے تو وہ واپس آنے تک (گویا) جنت کے باغات کے پھل کھاتا رہتا ہے۔'' (مسلم)

❷ مریض کی مزاج پرسی کرنا سنت ہے اور یہ کہنا بھی سنت ہے :-

لَا بَأْسَ طَهُوْرٌ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ (بخاری)

(ترجمہ) ''کوئی حرج نہیں، یہ بیماری اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تعالیٰ آپ کو گناہوں سے پاک کر دیگی''

★ مریض کو تسلی دینے سے مرض کم ہوتا ہے:۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا:

❶ ''تمہارا کام مریض کو اطمینان دلانا ہے علاج اللہ خود کرینگے۔'' (احمد)

❷ مریض کو حوصلہ دو اور بار بار یہ دعا پڑھو :-

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اَللّٰھُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِنَا وَاٰمِنْ رَوْعَاتِنَا

(ترجمہ) "اے اللہ، ہمارے عیب کو ڈھانپ دیں اور ہمارے ڈر کو دور کر دیں۔" (احمد)

ان کاموں سے مریض خوش بھی ہوتا ہے۔

مرض کی شدت اور زندگی سے بیزاری کے وقت

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ " تکلیف اور بیماری کی وجہ سے موت کی آرزو مت کرو۔ اگر تم یہی چاہتے ہو تو اس طرح کہہ سکتے ہو۔":۔

اَللّٰھُمَّ اَحْیِنِیْ مَا کَانَتِ الْحَیٰوۃُ خَیْرًا لِّیْ

وَتَوَفَّنِیْ اِذَا کَانَتِ الْوَفَاۃُ خَیْرًا لِّیْ

(ترجمہ) "یا اللہ، مجھے اسوقت تک زندہ رکھیئے جب تک میرے زندہ رہنے میں بھلائی ہے اور مجھے اسوقت وفات دیجئے جب وفات میں میرے لئے بھلائی ہو۔" (بخاری)

مفلسی کا علاج

1 ہر نماز کے بعد یہ قرآنی آیات پڑھیں اور پھر اللہ تعالیٰ سے آمدنی میں اضافہ کی دعا کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ اضافہ ہو گا:۔

وَمَنْ یَّتَّقِ اللّٰہَ یَجْعَلْ لَّہٗ مَخْرَجًا ۝ وَّیَرْزُقْہُ مِنْ حَیْثُ لَا یَحْتَسِبُ ؕ وَمَنْ یَّتَوَکَّلْ عَلَی اللّٰہِ فَھُوَ حَسْبُہٗ ؕ

(ترجمہ) "اور جو کوئی اللہ سے ڈرے گا، اللہ اس کے لئے مشکل سے نکلنے کی کوئی صورت پیدا فرما دینگے اور اسکو ایسی جگہ سے رزق دینگے جو اس کے وہم و گمان میں بھی نہ ہو اور جو کوئی اللہ پر توکل کرے پس وہ اسکو کافی ہے۔" (طلاق 65: آیات 2 تا 3)

نوٹ:۔ دعا کے ساتھ عملی زندگی میں اللہ ربّ العزت سے ڈریں بھی یعنی جن کاموں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

سے اللہ تعالیٰ نے منع کیا ہے وہ نہیں کریں اور جن کا حکم دیا ہے وہ کام کریں۔

② مندرجہ ذیل دعا کی تعلیم رسول اکرم ﷺ نے اپنی صاحبزادی فاطمہ ؓ کو دی تھی اور فرمایا تھا کہ جبرائیل علیہ السلام مجھ کو یہ دعا سکھا کر گئے ہیں:-

يَا اَوَّلَ الْاَوَّلِيْنَ وَ يَا اٰخِرَ الْاٰخِرِيْنَ وَ يَا ذَا الْقُوَّةِ

الْمَتِيْنِ وَيَا رَاحِمَ الْمَسَاكِيْنِ وَيَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

(ترجمہ) "اے سب پہلوں کے پہلے۔ اے سب پچھلوں کے پچھلے اور زبردست قوت والے اور اے مسکینوں پر رحم کرنے والے اور اے سب مہربانوں سے زیادہ مہربان۔" (کنزالاعمال) اوپر والی دعا محتاجی دور ہونے اور رزق کی فراخی کے لئے پڑھنی چاہیئے۔

دنیاوی مفلسی کے علاوہ ایک اخروی (آخرت کی) مفلسی بھی ہوتی ہے۔

رسول کریم ﷺ نے فرمایا:- "کیا تم جانتے ہو کہ مفلس کون ہے؟" صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا کہ ہم میں مفلس وہ شخص ہے جس کے پاس (نقد) درہم نہ ہوں اور نہ ہی سامان۔ آپ ﷺ نے فرمایا:- "(نہیں، بلکہ) میری امت میں سے مفلس وہ شخص ہے جو قیامت والے دن نماز، روزہ اور زکوٰۃ کے ساتھ آئے گا (لیکن اسکے ساتھ ساتھ) وہ اس حال میں آئے گا کہ کسی کو اس نے گالی دی ہوگی، کسی پر بہتان تراشی کی ہوگی کسی کا مال کھایا ہوگا، کسی کا خون بہایا ہوگا اور کسی کو مارا پیٹا ہوگا۔ پس ان (تمام مظلومین) کو اسکی نیکیاں دے دی جائیں گی (تاکہ ان پر کئے گئے ظلم کی تلافی ہو جائے) اگر اسکی نیکیاں ختم ہو گئیں قبل اسکے کہ اسکے ذمہ دوسروں کے حقوق باقی ہوں تو ان کے گناہ لیکر اس پر ڈال دیئے جائیں گے پھر اسے جہنم میں پھینک دیا جائے گا کیونکہ نیکیوں سے اسکا دامن بالکل خالی ہو چکا ہوگا۔" (عن ابی ہریرہ رضی اللہ عنہ)

وضاحت: نماز، روزوں کی پابندی اور زکوٰۃ کی ادائیگی وغیرہ جیسے فرائض کا ادا کرنا یقیناً ہر ایک مسلمان کیلئے ضروری ہیں، اسکے ساتھ ساتھ اخلاقیات کا اہتمام اور معاملات کی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

درستگی بھی نہایت ضروری ہے ۔ نجات اسی شخص کی ہوگی جو بیک وقت ان تمام چیزوں کا خیال رکھے گا۔صرف عبادات سے جنت میں داخلہ مشکل ہے ﴾

مقدمہ میں کامیابی اور دشمنوں سے حفاظت

حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ ۞

(ترجمہ) ''ہمیں تو اللہ ہی کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔'' (آل عمران 3 : آیت 17)

آپ ﷺ نے بھی یہی دعا مقدمہ میں کامیابی کیلئے تعلیم فرمائی ہے۔(ابوداؤد) یہ وہی آیت ہے جو ابراہیم علیہ السلام نے آگ میں ڈالے جانے کے وقت پڑھی تھی اور اللہ تعالیٰ نے انکو آگ سے بچا لیا تھا (بخاری) آپ بھی ہر مشکل حالات میں اسکا ورد کرتے رہیں جتنا زیادہ پڑھیں گے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ اتنا ہی جلدی کامیابی ہو گی۔ ہر نماز پڑھ کر دعا مانگئے اور روزانہ کچھ نہ کچھ صدقہ کریں چاہے آدھی کھجور ہی کیوں نہ ہو۔

ملہٹھی سے علاج

① اسکے استعمال سے جسمانی قوت، قوت باہ اور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے ۔ جِلد کی رنگت نکھر جاتی ہے۔بالوں کی سیاہی دیر تک قائم رہتی ہے، آواز اچھی ہوجاتی ہے ، صفرا بلغم اور خون کی اکثر بیماریاں دور ہوجاتی ہیں۔

② ملہٹھی کا جوشاندہ خشک کھانسی کے لئے اس کے جوشاندہ میں شہد بھی شامل کرلیں

③ نظر میں خلل آنے کی بیماری میں ملہٹھی کا استعمال نافع ہے۔

④ اسکی جڑوں کا سفوف آدھا چمچہ ، اسی مقدار میں شہد روزانہ خالی معدہ کھانا دوز کی نظر میں بہتری لاتا ہے۔ ملہٹھی پٹھوں کے درد کو دور کرتی ہے اسکی جڑوں کو رات بھر بھگوکر صبح اسکا پانی پینا پرانے جوڑوں کے درد سے نجات دیتا ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

منافقت ...... ایک خطرناک بیماری ہے

منافقت ہر اس قول اور کردار کو کہتے ہیں جو اصل حقیقت کا الٹ ہو۔

رسول کریم ﷺ نے فرمایا: ''جس شخص میں 4 خصلتیں پائی جائیں وہ پکا منافق ہے اور جس میں ایک خصلت ہو اس میں نفاق کی ایک خصلت ہے جب تک کہ وہ اسکو چھوڑ نہ دے ① اسکے پاس امانت رکھی جائے تو خیانت کرے۔ ② بات کرے تو جھوٹ بولے۔ ③ عہد کرے تو عہد شکنی کرے۔ ④ جھگڑا کرے تو گالی گلوچ کرے۔'' (بخاری، مسلم)

ہم سب کو دیکھنا چاہیئے کہ ہم میں ان میں سے کوئی خصلت تو نہیں ہے ؟

★ **منافقت سے بچنے کے طریقے:-** ① ہر اس قول اور کردار سے باز رہیں جو منافقت کی نشاندہی کرتے ہیں۔ (جو اوپر 4 بیان کئے گئے ہیں)

② کسی سے کوئی معاملہ کریں تو بے جا عذر و بہانہ نہ کریں۔ وعدہ اور معاہدہ پورا کریں یہ ممکن نہ ہو تو مہلت کی درخواست کریں۔ ③ جب بھی کوئی بات کہیں یا معاملہ کریں تو حقیقت اور سچائی کو اپنائیں۔ جھوٹ نہ بولیں، یہ گناہ کبیرہ ہے۔

④ ظاہر و باطن ایک کر کے سچا ہونے کا کامل ثبوت دیں۔ ⑤ بغض، تعصبات، اقربا پروری لسانیت اور علاقائیت سے پرہیز کریں جو منافقانہ اور اسلام دشمن نظریات ہیں۔

⑥ جھگڑوں، مقدمات اور تنازعات میں ناجائز حمایت ہر گز نہ کریں۔ یہ بڑی عادتیں منافقانہ ہیں۔ جھوٹی شہادت ہرگز نہ دیں، ورنہ دنیا میں رسوائی اور آخرت میں سخت عذاب کا خطرہ ہے۔

⑦ ہر نماز کے بعد یہ دعائیں مانگیں :-

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ سَرِيْرَتِيْ خَيْرًا مِّنْ عَلَانِيَتِيْ وَاجْعَلْ عَلَانِيَتِيْ صَالِحَةً

(ترجمہ) ''اے اللہ، میرے باطن کو میرے ظاہر سے اچھا کر دیجئے اور میرے ظاہر کو بھی اچھا کر دیجئے۔'' (ترمذی)

اَللّٰهُمَّ طَهِّرْ قَلْبِيْ مِنَ النِّفَاقِ وَعَمَلِيْ مِنَ الرِّيَاءِ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

وَلِسَانِیْ مِنَ الْکَذِبِ وَعَیْنِیْ مِنَ الْخِیَانَۃِ فَاِنَّکَ تَعْلَمُ
خَآئِنَۃَ الْاَعْیُنِ وَمَا تُخْفِی الصُّدُوْرُ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میرے دل کو نفاق سے اور میرے عمل کو دکھاوے سے اور میری زبان کو جھوٹ سے اور میری آنکھ کو خیانت سے پاک فرما دیں۔ بلاشبہ آپ تو آنکھوں کی خیانت اور دلوں کے بھید کو بھی جانتے ہیں۔'' (بیہقی)

منشیات اور تمباکو چھوڑنے کا طریقہ

❶ تمام منشیات اور تمباکو، سگریٹ اور نسوار وغیرہ حرام، بدبودار اور خبیث چیزیں ہیں ان کے استعمال سے خطرناک بیماریاں مثلاً دل، دماغ، پھیپھڑوں اور آنکھوں کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جو جان لیوا ثابت ہو سکتی ہیں۔ اور آخرت خراب کرنے کا سبب ہیں اللہ کا ڈر اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے:-

❷ کھانے پینے کی پاک و صاف اور حلال اشیا استعمال کیجئے۔

❸ پانی کا استعمال زیادہ کریں اور کوشش کریں 10 گلاس روزانہ پئیں۔ ترجیحاً ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس۔ جس طرح آپ دوا مجبوراً کھاتے ہیں اسی طرح پانی بھی مجبوراً دوا سمجھ کر پئیں۔

❹ ایسے لوگوں سے دور رہیں جو اس نشہ میں مبتلا ہیں۔ جہاں سگریٹ پیا جا رہا ہو وہاں ہرگز نہ بیٹھیں۔ ورنہ آپ بھی بیمار ہو سکتے ہیں۔

❺ دوسروں کو بھی اس کے حرام ہونے اور نقصانات کے بارے میں بتائیں، کیونکہ بار بار دوسروں کو منع کرنے سے خود بھی چھوڑنا آسان ہو جائیگا۔ اللہ ہم سب کو گناہوں کی زندگی اور حرام موت سے محفوظ رکھے۔ آمین

❻ منشیات، تمباکو، سگریٹ، مین پوری، گٹکا، سٹی، پان مصالحہ، میٹھی چھالیہ، سپاری اور دیگر پان مصالحہ جات منہ کے کینسر، پھیپھڑوں میں پس پڑ جانا، سانس کی نالی میں زخم اور دیگر مہلک بیماریوں کا سبب بنتی ہیں ان کو ہرگز استعمال نہ کریں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

منہ کی بدبو، چھالوں اور السر کا علاج

★ منہ کی بدبو:- ① ہر وضو سے پہلے مسواک کرنے سے منہ کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:- ''مسواک منہ کی صفائی اور اللہ کی رضا مندی کا ذریعہ ہے۔'' (نسائی) ② زبان اور تالو کو دن و رات میں 2 دفعہ صاف کریں۔ تالو انگوٹھے سے اور زبان مسواک یا چمچہ یا برش سے کھرچیں اندر سے باہر کی طرف۔ اس سے زبان پر جمی ہوئی وہ چیزیں (Plaque) باہر آ جاتی ہیں جو منہ کی بدبو اور بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔ زبان کھرچنے کیلئے اب Tongue-Scraper بھی ملتا ہے۔

③ آپ ﷺ زبان بھی مسواک سے صاف کرتے تھے (بخاری)

★ منہ کے چھالے:-

① ایک لیموں کا رس ایک پاؤ گرم پانی میں ملا کر غرارہ کریں دن میں 3 مرتبہ۔
② گلیسرین لگائیں صبح وشام اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد ہی چھالوں سے نجات مل جائیگی۔ ③ مٹھی بھر مہندی کے پتوں کو پانی میں ابال کر اس کے جوشاندہ سے دن میں 2 بار غرارہ کریں۔

★ منہ کا السر:-

① منہ کے السر کے علاج کے لئے برتن میں 10 ٹی بیگ ڈال کر ان پر کھولتا ہوا پانی ڈالیئے اور آدھا گھنٹہ تک دم دیجئے۔ پھر اس میں سے آدھی پیالی نکال کر منہ میں ڈال کر ایک منٹ تک گھماتے رہیئے۔ پھر تھوک دیجئے۔ یہ عمل دن میں 4 بار کیجئے۔
② اگر السر دیر تک رہے جس کی وجہ کوئی مزید خرابی ہو جائے تو چائے دانی میں ایک چمچہ پسی ہوئی جائفل، ایک چمچہ پسی ہوئی ادرک اور 3 چمچہ دار چینی، ایک چھوٹی کُٹی ہوئی مولی ڈال کر اس پر کھولتا ہوا پانی ڈالیئے اور 20 منٹ تک دم دیجئے۔ پھر اسے چھان کر 2،2 گھنٹہ کے وقفہ سے ایک پیالی پیجئے۔ بچوں کے لئے پالک کے پتے اور پسی ہوئی ملٹھی کو پانی میں 10 منٹ جوش دے کر ایک چائے کا چمچہ ہر 4 گھنٹے بعد پلائیں السر کے دوران گاجر اور انگور خوب کھائیے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

موت سے پہلے، موت کے وقت اور موت کے بعد کے اعمال

★ موت سے پہلے :-

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ❶ ”جو شخص اللہ رحیم سے ملاقات کو محبوب رکھتا ہے اللہ رحیم بھی اسکی ملاقات کو محبوب رکھتے ہیں، جو شخص اللہ ربُّ العزّت سے ملاقات کرنا پسند نہیں کرتا تو اللہ ربُّ العزّت بھی اس سے ملاقات کرنا پسند نہیں فرماتے۔“ (بخاری، مسلم) ❷ ”2 چیزیں انسان کو نا پسند ہیں، پہلی موت، حالانکہ موت مومن کیلئے فتنوں سے نجات کا سبب ہے، دوسری مال کی کمی حالانکہ مال کی کمی (قیامت کے دن) آسان حساب وکتاب کا سبب بنے گی۔“ (احمد) ❸ ”کوئی شخص موت کی تمنا نہ کرے اگر کوئی نیک آدمی ہے تو اپنی نیکیوں میں اضافہ کرے گا اور اگر گناہ گار ہے تو ممکن ہے اللہ تعالیٰ سے معافی مانگ لے۔“ (بخاری) ❹ ”تم میں سے کوئی بھی آدمی تکلیف یا مصیبت کی وجہ سے موت کی آرزو نہ کرے۔“ (بخاری) ”اسلام میں صرف شہادت فی سبیل اللہ کی تمنا کرنے کی اجازت ہے۔“ (بخاری)

﴿مزید تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر (سورۂ آل عمران 3 : آیت 143)﴾

اگر موت کے بغیر کوئی چارہ کار نظر نہ آئے تو یوں کہنا چاہیئے:-

اَللّٰهُمَّ اَحْيِنِيْ مَا كَانَتِ الْحَيَاةُ خَيْرًا لِّيْ وَ تَوَفَّنِيْ اِذَا كَانَتِ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِّيْ

(ترجمہ) ”یا اللہ، مجھے اسوقت تک زندہ رکھیئے جب تک میرے زندہ رہنے میں بھلائی ہے اور مجھے اسوقت موت دیجئے جب موت میں میرے لئے بھلائی ہو۔“ (بخاری)

★ خاتمہ ایمان پر موت کیلئے یہ دعا مانگیں :-

اَللّٰهُمَّ لَقِّنِيْ حُجَّةَ الْاِيْمَانِ عِنْدَ الْمَمَاتِ

(ترجمہ) ”اے اللہ مجھے موت کے وقت ایمان کی حجت سکھانا۔“

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

★ شہادت کی دعا آپ بھی مانگا کریں :- رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:

❶ ''اس ذات کی قسم جس کے ہاتھ میں میری جان ہے میں پسند کرتا ہوں کہ اللہ کی راہ میں قتل (شہید) کیا جاؤں، پھر زندہ کیا جاؤں، پھر (اللہ کی راہ میں) قتل کیا جاؤں پھر زندہ کیا جاؤں، پھر قتل کیا جاؤں پھر زندہ کیا جاؤں، پھر قتل کیا جاؤں۔'' (بخاری)

❷ ''جو شخص سچے دل سے اللہ سے شہادت کی موت مانگتا ہے تو اللہ اسکو شہدا کے مقام اور مرتبہ پر فائز کردیگا اگرچہ اسکی موت بستر پر ہی کیوں نہ آئے۔'' (مسلم)

❸ یہ دعا عمر فاروق رضی اللہ عنہ مانگا کرتے تھے جو اللہ ربّ العزت نے قبول فرمائی:-

اَللّٰھُمَّ ارْزُقْنِیْ شَھَادَۃً فِیْ سَبِیْلِكَ وَاجْعَلْ مَوْتِیْ فِیْ بَلَدِ رَسُوْلِكَ

(ترجمہ) ''اے اللہ، آپ اپنے راستہ میں مجھے شہادت کی موت دیں اور میری موت آپ کے رسول ﷺ کے شہر میں ہو۔'' (بخاری)

★ عذاب قبر اور دوزخ کے عذاب سے بچنے کیلئے مسنون دعائیں:

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْۤ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ النَّارِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْیَا وَ الْمَمَاتِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ الْمَسِیْحِ الدَّجَّالِ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں قبر اور دوزخ کے عذاب سے، زندگی اور موت کے فتنہ سے اور آپکی پناہ چاہتا ہوں دجال کے شر سے۔'' (بخاری)

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْۤ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ اَنْ اُرَدَّ اِلٰی اَرْذَلِ الْعُمُرِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْیَا وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

(ترجمہ) ''اے اللہ، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں کنجوسی، بزدلی، محتاجی والی عمر، دنیا کے فتنوں سے اور قبر کے عذاب سے۔'' (بخاری)

① تمام نیک اعمال اور ہر نماز اچھی طرح اور وقت پر ادا کیجئے۔ ② بیماری کا علاج ضرور کرائیں۔ ③ بیماری نیک آدمی کو گناہوں سے پاک کر دیتی ہے۔ (مسلم) چنانچہ اس پر صبر و شکر کریں۔ ④ گناہوں پر نادم ہوں، توبہ کریں اور یہ یقین رکھیں کہ اللہ ضرور معاف کر دینگے ۔ ⑤ واجب شدہ زکوٰۃ فوراً ادا کر دیں۔ ⑥ قرض ادا کرنے کی فوری کوشش کریں کیونکہ قرضدار کی روح قرض ادا ہونے تک لٹکی رہتی ہے (ترمذی) ⑦ ورثاء کو قرض کے بارے میں بتا دیں۔ ⑧ قریب الوفات مریض وصیت کر دے کہ اسکی تجہیز و تکفین کے سارے کام قرآن و سنت کے مطابق کیے جائیں۔ ورثاء کو یہ ہدایت بھی کریں کہ وہ وراثت کی شرعی تقسیم کریں اور اگر آپ چاہیں تو کسی غیر وارث یا مسجد، مدرسہ یا تبلیغی و فلاحی ادارہ جیسے الاعلام الاسلامی (وقف) کو زیادہ سے زیادہ ایک تہائی مال دینے کی وصیت کر دیں جو آپ کیلئے مرنے کے بعد بھی صدقہ جاریہ ہو گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ

① ''مسلمان کو اپنے سارے مال سے ایک تہائی سے زیادہ وصیت (کسی غیر وارث کو) نہیں کرنی چاہیئے'' (بخاری) ''وارث کیلئے وصیت نہیں ہے'' (نسائی) ''جو آدمی مرض الموت میں سورۂ اخلاص پڑھے تو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی قبر کے فتنہ سے محفوظ رہے گا۔ قبر اسے دبوچے گی نہیں اور فرشتے اسے اٹھا کر پل صراط پار کرا دیں گے۔'' (بخاری) لہٰذا بار بار پڑھیں صحت میں بھی اور بیماری میں بھی۔ ہر نماز کے بعد بھی اور جب بھی موقع ملے۔

﴿تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھنے سے پورے قرآن پڑھنے کا ثواب ملتا ہے۔ بخاری﴾

★ موت کے وقت کے اعمال :-

روح قبض ہوتے وقت سب سے پہلے پاؤں ٹھنڈے ہوتے ہیں پھر پنڈلیاں، پھر رانیں اسی طرح ہر ہر عضو ٹھنڈا ہوتا جاتا ہے یہاں تک کہ جب روح حلق تک پہنچتی ہے تو آنکھوں سے نور جاتا رہتا ہے۔ ﴿روح نکلنے کی کیفیت کو معلوم کرنے کا ایک طریقہ یہ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

بھی ہے کہ پنڈلی کو انگوٹھے سے دبائیں اگر گوشت واپس اپنی جگہ آجائے تو ٹھیک ہے اگر گڑھا پڑ جائے تو سمجھ لیں اس جگہ سے روح نکل چکی ہے۔ اسی وجہ سے آپ ﷺ کی دعاؤں میں سے یہ بھی دعا ہے :۔ ”یا اللہ کریم آپ روح کو پٹھوں، ہڈیوں اور انگلیوں میں سے نکالتے ہیں۔ مجھ پر موت کی سختی آسان کردے۔“

① مریض کو (آخری وقت تک) تسلی دیتے رہیں، صبر کی تلقین کریں اور لمبی عمر کی امید دلائیں (ابن ماجہ)۔ مریض کیلئے تھوڑی اونچی آواز سے یہ دعا کریں:

لَا بَأْسَ طَهُوْرٌ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ (بخاری)

(ترجمہ) ”گھبرایئے نہیں یہ بیماری (آپکو) اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ پاک کر دیگی۔“

③ مریض کو اسکے نیک کام یاد دلائیں تاکہ اسے اللہ تعالیٰ سے مغفرت کی امید رہے اور آپ بھی اسکے لئے مغفرت کی دعا کریں کیونکہ اس وقت فرشتے آمین کہتے ہیں (مسلم)

③ اگر کوئی کافر یا مشرک مرنے کے قریب ہو تو اسے توبہ کرنے اور اسلام لانے کی تلقین کریں۔(مسند احمد) ④ پردہ کا خیال رکھتے ہوئے عورتیں کسی غیر محرم کی عیادت کیلئے جاسکتی ہیں(بخاری) ⑤ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں نبی اکرم ﷺ میرے سینہ اور ٹھوڑی کے درمیان فوت ہوئے ”بوقت وفات آپ ﷺ کی تکلیف دیکھنے کے بعد میں نے کبھی کسی کے بارے میں موت کی تکلیف کم ہونے کا تصور تک نہیں کیا۔“ (بخاری)

⑥ ”تم مرنے والے کو لَآ اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰهُ کی تلقین کیا کرو۔“ (مسلم) یہ تلقین حکمت سے کریں۔ مریض سے یہ نہ کہیں کہ کلمہ پڑھو۔ تکلیف کی وجہ سے اگر اس نے انکار کردیا تو آپ اس کو بھی گناہ گار کریں گے اور آپ بھی اس گناہ میں شریک ہوسکتے ہیں بلکہ سلام و دعا کے بعد اسطرح کہیں :۔ ”کیا آپ گھبراہٹ محسوس کر رہے ہیں؟“ عام طور پر مریض ”ہاں“ کہتا ہے۔ آپ کہیں لَآ اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰهُ پڑھنے سے گھبراہٹ دور ہوتی ہے اور تکلیف کم ہو جاتی ہے اور یہ بہترین ذکر بھی ہے۔ آیئے ہم سب مل کر پڑھیں۔ پھر تمام حاضرین یا چند لوگ ہلکی آواز میں کلمہ پڑھیں۔ اس طرح اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تعالیٰ مریض،

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کو واقعی سکون بھی ملے گا اور اگر وقت آ گیا ہے تو مریض کی آخری بات کلمہ ہو گی۔ آپ ﷺ نے فرمایا:۔ ''مرتے وقت جسکی زبان پر آخری الفاظ لَآاِلٰــہَ اِلَّا اللّٰہُ ہونگے وہ جنت میں داخل ہو گا۔'' (ابوداؤد) ⑦ موت کے وقت اللہ سے معافی اور بخشش کی توقع غالب رکھیئے۔ ⑧ آپ ﷺ ایک قریب المرگ نوجوان کے پاس تشریف لے گئے اور پوچھا ''تم کیا محسوس کرتے ہو؟'' اس نے جواب دیا: ''یا رسول اللہ ﷺ اپنے گناہوں کے انجام سے ڈرتا ہوں اور اللہ تعالیٰ کی رحمت سے پُر امید بھی ہوں۔'' رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ''اس موقع پر جب کسی کے دل میں خوف اور امید جمع ہوں تو اللہ تعالیٰ حسب امید فضل و کرم فرماتے ہیں اور خوف سے محفوظ رکھتے ہیں۔'' (ترمذی) ⑨ ''لذتوں کو مٹانے والی چیز (موت) کوکثرت سے یادکرو۔''(ترمذی) ⑩ ''موت کے وقت مومن کی پیشانی پر پسینہ آ جاتا ہے۔'' (ترمذی) ⑪ ''قرض کے علاوہ شہید کے سارے گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔'' (مسلم) اسلئے کوشش کیجئے قرض نہ لیں اوراگر مجبوراً لیں تو کوشش کریں کہ جلدی ادا کردیں، ورثاء کوبھی بتائیں اور لکھ بھی دیں۔ ⑫ ''جس نے اپنے آپ کو پہاڑ سے گرا کر ہلاک کیا وہ جہنم میں جائے گا اور ہمیشہ اپنے آپ کو اسی طرح گراتا رہیگا۔ جہنم میں ہمیشہ اس کی یہی حالت رہے گی۔ جس نے زہر کھا کر اپنے آپ کو ہلاک کیا جہنم میں وہی زہر اس کے ہاتھ میں ہو گا جسے کھاتا رہے گا اور جہنم میں وہ ہمیشہ اسی حالت میں رہے گا۔ جس نے اپنے آپ کو کسی ہتھیار سے ہلاک کیا وہی ہتھیار جہنم میں اس کے ہاتھ میں ہو گا جس سے وہ اپنے آپکو مارتا رہے گااور جہنم میں ہمیشہ اسی حالت میں رہے گا'' (بخاری)

اَللّٰھُمَّ لَا تَجْعَلْنَا مِنْھُمْ بِرَحْمَتِكَ یَآ اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

(ترجمہ)'' اے بہت ہی زیادہ رحم کرنے والے اللہ پاک، اپنی رحمت سے ہمیں ان لوگوں (جہنم والوں) میں شمار نہ فرمایئے۔'' آمین

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

★ موت کے بعد کے اعمال :-

میت کی آنکھیں بند کر دیں اسکی اچھائیاں بیان کریں۔ یہ دعائیں کریں :-

① اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ کے بعد میت کا نام لیں۔

(ترجمہ) "اے اللہ (میت کا نام) کی مغفرت فرما دیجئے"

② اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُوْنَ

(ترجمہ) "ہم اللہ ہی کیلئے ہیں اور ہمیں اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔"

③ اَللّٰهُمَّ اَجُرْنِىْ فِىْ مُصِيْبَتِىْ وَاخْلُفْ لِىْ خَيْرًا مِّنْهَا (مسلم)

(ترجمہ) "اے اللہ، مجھے میری مصیبت پر اچھا اجر عطا فرما اور مجھے اسکا بہترین بدل عطا فرمایئے۔" ان دعاؤں کو بار بار پڑھیئے اللہ آپکو اس سے بہتر بدل دینگے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ

① میت کی ٹھوڑی سے سر تک ایک (کپڑے کی) چوڑی پٹی لپیٹ دیں اور میت کے پاؤں کے دونوں انگوٹھوں کو آپس میں جوڑ کر باندھ دیں۔ ② پورے جسم کو چادر سے ڈھانپ دیں (بخاری)۔ البتہ اگر احرام کی حالت میں وفات ہوئی ہو تب اسکا سر اور چہرہ نہ ڈھانپیں (مسلم) اسے غسل دیکر اسی احرام کی 2 چادروں میں کفن دیں کیونکہ وہ قیامت کے دن لَبَّيْكَ پکارتا ہوا اٹھے گا (بخاری) شہید کو غسل نہ دیا جائے بلکہ اسی طرح خون آلود جسم کو کفنا دیا جائے کہ قیامت کے دن اسکا خون پھر سے جاری ہو جائیگا۔ رنگ خون کا ہو گا مگر خوشبو مشک عنبر کی ہو گی۔ (بخاری، مسلم)

③ غسل، کفن اور دفن کے انتظامات میں جلدی کریں (مسلم)

④ جس علاقہ میں موت واقع ہوئی ہو میت کو وہیں دفن کریں (بیہقی)

⑤ موت کی خبر سن کر صبر کریں یہی صبر کا اصل وقت ہے (بخاری) ⑥ میت کے پاس رونے سے میت کو اذیت پہنچتی ہے (بخاری) ⑦ 2 نابالغ بچوں کی موت پر صبر کرنے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

سے اللہ ربّ العزت انکے والدین کو ان بچوں کے ساتھ جنت میں داخل کریگا (بخاری)

⑧ بیوہ کیلئے عدت 4 ماہ اور 10 دن ہے (بقرہ 2: آیت 234 اور بخاری)

⑨ حاضرین کو میت کے گھر والوں کیلئے کھانے کا انتظام کرنا چاہیئے (ابوداؤد)

(صرف) شہرت کی خاطر وفات کا اعلان کرنا گناہ ہے۔ ضرورتاً اعلان کرنے والا میت کیلئے استغفار کی درخواست بھی کرے۔ (ترمذی، احمد)

★ میت کے غسل کا بیان :-

یہ غسل تقریباً اسی طرح ہوتا ہے جس طرح ہم غسل کرتے ہیں ① میت کو غسل اسکے قریب ترین رشتہ داروں کو دینا بہتر ہے۔

﴿ کپڑے اتارنے سے پہلے ستر پر موٹا کپڑا ڈالدیں ﴾

② ''جس نے کسی میت کو غسل دیا (اور کوئی ناگوار چیز دیکھ کر) اسکی پردہ پوشی کی تو اللہ تعالیٰ اس کے گناہوں کی پردہ پوشی فرمائے گا اور جس نے کسی مسلمان کو کفن دیا اللہ تعالیٰ اسے (قیامت کے دن) سندس (ریشم) کا لباس پہنائے گا۔'' (طبرانی) ③ میت کو غسل دینے سے پہلے اچھی طرح پیٹ دبائیں تاکہ پیٹ میں کوئی فضلہ وغیرہ ہو تو وہ خارج ہو جائے۔ ④ اسکے بعد میت کو استنجا کرائیں۔ ⑤ میت کے غسل کا آغاز بِسْمِ اللّٰهِ پڑھ کر وضو سے کریں ⑥ آخری بار غسل دینے کیلئے پانی میں کافور ڈالنا مسنون ہے۔ ام عطیہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ جب ہم رسول اکرم ﷺ کی بیٹی (زینب رضی اللہ عنہا) کو غسل دے رہی تھیں تو آپ ﷺ تشریف لائے اور فرمایا:-''اسے 3 یا 5 مرتبہ یا اگر مناسب سمجھو تو اس سے بھی زیادہ مرتبہ غسل دینا اور پانی میں بیری کے پتے ڈال لینا جب تم غسل دے چکو تو مجھے اطلاع دینا''۔ چنانچہ جب ہم فارغ ہو گئیں تو آپ ﷺ کو اطلاع دی گئی۔ آپ ﷺ نے اپنا (ایک) تہبند ہماری طرف پھینکا اور فرمایا:''یہ اسکے جسم پر لپیٹ دو'' ایک حدیث میں یہ الفاظ بھی ہیں ''اسے طاق یعنی 3، 5 یا 7 مرتبہ غسل دو اور

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

آغاز وضو کے اعضا (داہنی طرف) سے کرو" ام عطیہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں کہ ہم نے (غسل کے بعد) سر کے بالوں کے 3 حصہ بنا کر انہیں پیچھے کی طرف ڈال دیا" (بخاری، مسلم) ﴿نوٹ: بالوں کی چوٹیاں نہ بنائیں﴾ ❼ مکمل غسل کے بعد اگر دوبارہ غلاظت ظاہر ہو جائے تو دوبارہ اسی طرح استنجا، وضو اور غسل کرائیں۔ ❽ کوئی مرد کسی مرد کا ستر نہ دیکھے اور کوئی عورت کسی عورت کا ستر نہ دیکھے (مسلم) ❾ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اکرم ﷺ کو 3 سفید یمنی (سادہ کاٹن کی) چادروں میں کفن دیا گیا۔ ان میں نہ قمیص تھی نہ پگڑی (عمامہ)۔ (بخاری) ❿ کفن کیلئے 3 چادریں استعمال کریں جو اتنی لمبی اور چوڑی ہوں کہ میت کو اس میں باآسانی لپیٹا جا سکے۔ ⓫ چادریں سفید ہوں تو افضل ہے (بخاری) ⓬ میت اور کفن کو 3 مرتبہ اچھی طرح خوشبو لگائیں ﴿احرام والے کفن اور میت پر خوشبو لگانی جائز نہیں﴾ (احمد) ⓭ تینوں چادروں کو اوپر تلے بچھائیں پھر میت کو احتیاط سے اٹھا کر ان چادروں کے بیچ میں سیدھا لٹا دیں۔ پہلی چادر (تہبند) کو لپیٹ کر پہلے شرم گاہ پر رکھا ہوا کپڑا نکال لیں اور پھر دوسری چادر (کرتا نما) پہنا دیں (یعنی گردن کا سوراخ جو اس کپڑے میں بنا ہوتا ہے اسکو گردن میں پہنا دیں)۔ تیسری چادر کو سب سے اوپر لپیٹ کر 3 ڈوریوں سے گرہ لگا دیں۔ ایک سر پر دوسری درمیان میں یعنی ناف کے قریب اور تیسری گرہ پاؤں کے پنجوں کے بعد۔

یاد رہے کہ قبر میں اتارنے کے بعد یہ گرہیں کھول دینی ہیں۔ (المغنی)

⓮ ابراہیم رحمہ اللہ (تابعی) کہتے ہیں (میت کے مال سے) پہلے کفن بنایا جائے پھر قرض ادا کیا جائے۔ پھر وصیت پوری کی جائے۔ ﴿پھر تقسیم وراثت شرعی کی جائے﴾

☆ جنازہ کے ساتھ ممنوعہ کام:۔

عورتوں کا جانا، نوحہ کرنا، بلند آواز میں قرآن پڑھنا یا ذکر و اذکار کرنا، دنیاوی باتیں کرنا، آگ لے جانا، جنازہ کے اعزاز میں باجا (موسیقی) بجانا، فائرنگ کرنا، شہرت

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اور ریاکاری یا رسم و رواج کی خاطر کوئی کام کرنا مثلاً حسب و نسب بیان کرنا اور فخر کرنا، ویڈیو اور فوٹو بنانا، آہستہ آہستہ لے جانا وغیرہ۔

﴿مفہوم احادیث بخاری، ترمذی، بیہقی﴾

★ **جنازہ کے مسائل :۔** جنازہ کے ساتھ ساتھ چلتے ہوئے یا بس میں بیٹھے ہوئے باتیں نہ کریں بلکہ میت کیلئے دعائے مغفرت کریں اور اپنے لئے بھی ہلکی آواز میں عذاب قبر سے پناہ مانگیے۔﴿مزید تفصیلی معلومات کیلئے پڑھیئے، ہماری کتابیں: "1000 منتخب احادیث ماخوذ از بخاری، مسلم اور مشکوٰۃ"﴾

① "نماز جنازہ 4 تکبیرات کے ساتھ باجماعت ادا کریں۔" (بخاری)

② "اگر بستی میں جنازہ گاہ ہو تو نماز جنازہ وہاں ہی ادا کرنا افضل ہے۔" (بخاری)

③ "جوتیاں پہن کر بھی نماز پڑھی جا سکتی ہے لیکن جوتیوں پر کوئی غلاظت نہ لگی ہو" (ابوداؤد)

④ اگر کوئی نماز جنازہ میں دیر سے شامل ہو تو اَللّٰہُ اَکْبَرْ کہہ کہ نماز میں شامل ہو جائے اور امام کے سلام پھیرنے کے بعد جتنی تکبیریں رہ جائیں وہ مکمل کر لے۔ (مسلم)

★ **نماز جنازہ پڑھنے کا ثواب :۔** رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ "جو شخص جنازہ میں شامل ہو اور نماز پڑھے اسے ایک پہاڑ کے برابر ثواب ملتا ہے اور جو شخص میت دفن کرنے تک موجود رہے اسے 2 بڑے پہاڑوں کے برابر ثواب ملتا ہے" (بخاری)

★ مرنے والے کے لئے بہترین تحفہ دعاء مغفرت ہے (بیہقی)

① اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لَهٗ وَارْحَمْهُ وَعَافِهٖ وَاعْفُ عَنْهُ وَاَكْرِمْ نُزُلَهٗ وَوَسِّعْ مُدْخَلَهٗ وَاغْسِلْهُ بِالْمَآءِ وَالثَّلْجِ وَالْبَرَدِ وَنَقِّهٖ مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُنَقَّى الثَّوْبُ الْاَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ وَاَبْدِلْهُ دَارًا خَيْرًا مِّنْ دَارِهٖ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

وَاَهْلًا خَيْرًا مِّنْ اَهْلِهٖ وَ زَوْجًا خَيْرًا مِّنْ زَوْجِهٖ وَ اَدْخِلْهُ الْجَنَّةَ

وَ اَعِذْهُ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَ مِنْ عَذَابِ النَّارِ

(ترجمہ) اے اللہ ،اس(میت) کی مغفرت فرما اور اس پر رحم فرمااور اسے عافیت دے اور اس سے درگزر فرمااور سخاوت کے ساتھ اس کی مہمانی فرمااور اس کے داخلے کی جگہ (قبر)کو وسیع فرما اور اس کو دھو ڈال پانی سے اور برف سے اور اولوں سے اور اسے پاک کردے خطاؤں سے جس طرح آپ پاک کرتے ہیں سفید کپڑے کو میل سے اور اس کو بدلہ میں دے گھر اس کے گھر سے بہتر اور گھر کے لوگ اس کے گھر کے لوگوں سے بہتر اور جوڑا اس کے جوڑے سے بہتر اور داخل کر اسے جنت میں اور اپنی پناہ میں رکھ اسے قبر کے عذاب سے اور آگ کے عذاب سے ۔" (ابو داؤد)

② اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِحَيِّنَا وَ مَيِّتِنَا وَ شَاهِدِنَا وَ غَائِبِنَا وَ صَغِيْرِنَا وَ كَبِيْرِنَا وَ ذَكَرِنَا وَ اُنْثَانَا اَللّٰهُمَّ مَنْ اَحْيَيْتَهٗ مِنَّا فَاَحْيِهٖ عَلَى الْاِسْلَامِ وَمَنْ تَوَفَّيْتَهٗ مِنَّا فَتَوَفَّهٗ عَلَى الْاِيْمَانِ اَللّٰهُمَّ لَا تَحْرِمْنَا اَجْرَهٗ وَلَا تُضِلَّنَا بَعْدَهٗ

(ترجمہ)"اے اللہ !بخش دے ہمارے زندوں اور مردوں کو ،حاضر اور غائب کو، چھوٹوں اور بڑوں کو ،مردوں اور عورتوں کو۔اے اللہ ،ہم میں سے جس کو آپ زندہ رکھیں اسے اسلام پر زندہ رکھئے اور جسے مارنا چاہیں اسے ایمان پر موت دیجئے ۔اے اللہ ،ہمیں مرنے والے(پر صبر کرنے) کے ثواب سے محروم نہ رکھئے اور اس کے بعد ہمیں گمراہ نہ کریں" (مسلم)

★ بچہ کے جنازہ میں یہ دعا پڑھیئے :-

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْهُ لَنَا سَلَفًا وَّ فَرَطًا وَّ ذُخْرًا وَّ اَجْرًا (بخاری)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

(ترجمہ) "اے اللہ، اس بچہ کو ہمارے لئے پیشوا، پیش رو، ذخیرہ اور باعث اجر بنا۔"

★ قبرستان میں داخلہ کے وقت کی دعا:

اَلسَّلَامُ عَلَیْکُمْ اَھْلَ الدِّیَارِ مِنَ الْمُؤْمِنِیْنَ وَ الْمُسْلِمِیْنَ وَ اِنَّا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ بِکُمْ لَلَاحِقُوْنَ نَسْأَلُ اللّٰہَ لَنَا وَ لَکُمُ الْعَافِیَۃَ

(ترجمہ) "اس بستی کے مومنین اور مسلمین، تم پر سلام ہو، ہم بھی ان شاء اللہ جلد ہی تم سے آملیں گے۔ ہم اللہ تعالیٰ سے تمہارے لئے اور اپنے لئے عافیت طلب کرتے ہیں" (مسلم)

★ قبرستان کے اندر پڑھنے کی دعا اور دوسرے اعمال:۔

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِکَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ

(ترجمہ) "الٰہی، میں عذاب قبر سے آپکی پناہ چاہتا ہوں۔" (ابوداؤد)

① میت کو پاؤں کی طرف سے قبر میں اتارنا سنت ہے (ابوداؤد)

② میت قبر میں رکھتے وقت درج ذیل دعا پڑھنی مسنون ہے۔

بِسْمِ اللّٰہِ وَ عَلٰی مِلَّۃِ رَسُوْلِ اللّٰہِ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ

(ترجمہ) "اللہ ربُّ العزّت کے نام سے اور رسول اکرم ﷺ کے طریقہ پر میں اسے قبر میں اتارتا ہوں۔" (احمد)

③ رسول اکرم ﷺ نے ایک جنازہ پر نماز پڑھی۔ پھر میت کی قبر پر تشریف لائے اور سر کی طرف سے 3 مٹھی مٹی قبر پر ڈالی۔ (ابن ماجہ) ④ سفیان تمار رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے نبی ﷺ کی قبر مبارک دیکھی جو کوہان کی شکل کی تھی۔ (بخاری)

⑤ "رسول اکرم ﷺ نے قبر پر عمارت بنانے، اس کو اونچا کرنے اور اسے پختہ کرنے سے منع فرمایا ہے" (نسائی) ⑥ رسول اکرم ﷺ نے ہمیں پکی قبر بنانے، قبروں پر بیٹھنے اور قبروں پر تعمیر کرنے سے منع فرمایا ہے۔ (مسلم۔ عن جابر رضی اللہ عنہ) ⑦ آپ ﷺ 3 اوقات میں کوئی بھی نماز پڑھنے اور میت دفن کرنے سے منع فرماتے تھے۔ پہلا طلوع آفتاب

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کے وقت ، دوسرا زوال کے وقت، تیسرے غروبِ آفتاب کے وقت ، حتیٰ کہ سورج پوری طرح غروب ہو جائے (مسلم ۔عن عقبہ بن عامر رضی اللہ عنہ)

★ وفات کے وقت اور بعد میں مروجہ بدعات : ① گھر والوں کا حاضرین کو تعزیتی کھانا کھلانا۔ ② رونا دھونا، ماتم کرنا، بال نوچنا یا پراگندہ کرنا، سر منڈانا، کپڑے پھاڑنا (بخاری) ③ اظہار غم کیلئے داڑھی نہ مونڈنا اور پھر بعد میں مونڈ لینا، اس عمل میں دگنا گناہ ہے، پہلا گناہ بدعت کا اور دوسرا داڑھی مونڈنے کا۔(ابوداؤد)

④ کفن پر دعائیہ کلمات لکھنا، میت کیلئے قرآن پڑھ کر راستہ بنانا، قبر پر چراغ جلانا۔

⑤ سوئم، دسواں، چالیسواں اور برسی کرنا بدعت ہے۔ یہ علما کرام کا متفقہ فیصلہ ہے ۔ شریعت میں اسکا کوئی ثبوت نہیں ہے۔ ہر بدعت گمراہی ہے اور ہر گمراہی جہنم میں لے جاتی ہے۔

★ ایصال ثواب ﴿وہ نیک اعمال جن کا اجر میت کو پہنچتا ہے﴾ :

① دعائے خیر کریں۔ تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر (سورۂ حشر 59: آیت 10)

② میت کے نفلی یا فرضی روزوں کی قضا کریں، وہ نذر (حج وغیرہ) جسے میت پوری نہ کرسکی ہو پوری کریں، میت کی طرف سے صدقہ و خیرات کریں، میت کا قرض ادا کریں (بخاری)

③ اولاد جو بھی نیک کام کرے تو اسکا اجر میت کو بھی پہنچتا ہے ۔(نجم 53: آیت 39 اور بخاری)

④ اگر کسی نے اپنی اولاد کی غلط یعنی غیر شرعی تربیت کی ہو تو اسکی اولاد جو بھی گناہ کرے تو اسکا گناہ میت کو بھی ہوگا۔ (مسلم) ﴿نوٹ: اگر ماں باپ نے اولاد کی شرعی تربیت کی ہو اور اسکے باوجود اولاد گناہ کرے تب اسکا گناہ ماں باپ پر نہیں ہوگا صرف اولاد پر ہوگا۔ بہترین چیز جو آپ اپنی اولاد کو دے سکتے ہیں وہ ''وقت'' ہے نہ کہ صرف دولت۔ اولاد کو وقت دینے کا مطلب بہترین اسلامی تربیت خود دینا ہے۔﴾

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

★ صدقہ جاریہ کی مختلف شکلیں :-

① نیک اولاد کی نیکیاں یا دعائیں ② مسلمانوں کی آسانی اور آرام کیلئے راستہ بنوانا، کنواں کھدوانا، باغات لگانا۔

③ مسلمانوں کی دینی راہ نمائی کیلئے شرعی مدرسہ، مسجد، دینی لٹریچر لکھنا یا لکھوانا، شائع کرنا یا مالی تعاون کرنا، وغیرہ۔

﴿ نوٹ: دینی لٹریچر تقسیم کر کے اپنے اور مرحومین کیلئے صدقہ جاریہ بنائیے۔ ﴾

مکو سے علاج

★ معدہ کے امراض :- معدہ کے السر اور قولنج (بڑی آنت کے درد) میں مکو کے پتوں کا رس پئیں۔ ★ دمہ :- مکو کے پودے کے مختلف حصّے بلغمی مواد خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں مکو کا پھل بھی دمہ کے علاج میں اکسیر ہے۔ مکو کے پتوں کی سبزی بنا کر کھائیں تو جگر کو فائدہ ہوتا ہے۔

★ استقا (پیاس زیادہ لگتی اور پیٹ بڑھتا ہے) : مکو کے سبز پتوں کا شربت بخار کی حدت کو کم کرنے کیلئے پئیں۔ پسینہ لانے کیلئے 10 گرام مکو کے خشک پتوں کا جوشاندہ بنا کر پی لیں مختلف قسم کے بخار اتارنے کیلئے مکو کا پھل بھی کھائیں۔

میتھی دانہ کا کمال

شوگر کے لئے مفید ہے خون بڑھاتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال خونی بواسیر، معدہ کا السر، آنتوں کی جلن، گیس، دمہ، بلغمی کھانسی اور پرانی پیچش کے لئے انتہائی مفید ہے۔ میتھی دانوں کا جوشاندہ حلق کی سوزش، ورم اور درد کے لئے بہت مفید ہے۔ سانس کی گھٹن کم کرتا ہے۔ کھانسی کی شدت دور ہوتی ہے اور معدہ کی جلن جاتی رہتی ہے۔

"میتھی اور نانخ (بہی دانہ) ایسی قدرتی پیداوار ہیں جو کھانسی کو ٹھیک کرنے کے ساتھ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ساتھ معدہ کی بھی اصلاح کرتی ہیں" (طب نبوی ﷺ) ① ایک چائے کا چمچہ میتھی دانوں کا سفوف پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ خشکی اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے میں مفید ہے ② بھوک نہ لگنے اور معدہ کی کمزوری میں میتھی کا استعمال بہت مفید ہے۔ میتھی دانہ کھٹی ڈکاروں کو بھی دور کرتی ہے۔ ③ یہ بنیادی طور پر پیشاب آور اور بلغم نکالتی ہے، اس لئے گردوں کی سوزش میں مفید اور پیشاب لاتی ہے۔ ④ میتھی دانہ کا مسلسل استعمال کنٹھ مالا (گلے میں گلٹیاں) کا بہترین علاج ہے۔ اس کے ساتھ اگر شہد اور زیتون کا تیل بھی شامل کرلیا جائے تو جلد فائدہ ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ۔ ⑤ میتھی کھانے سے ذیابیطس کی شدت میں کمی آتی ہے۔ ⑥ پیٹ کی بڑی آنت کا ورم بہت تکلیف دہ ہوتا ہے اس میں آنتوں کی اندرونی سطح کی تھیلیوں میں ورم ہوجاتا ہے اس کا بنیادی سبب خراب غذا ہے اس مرض کیلئے میتھی دانہ بہت مفید ہے ایک پیالی کھولتے ہوئے پانی میں ایک چائے کا چمچہ میتھی کے بیج ڈال کر 10 منٹ کیلئے ڈھک دیں اور صبح وشام یہ پانی چھان کر پی لیں۔ معدہ بہت کمزور ہو تو میتھی دانوں کا جوشاندہ بنا کر پئیں۔

⑦ جن عورتوں کو حیض کا خون بار بار آتا ہو یا ماہواری میں بے ترتیبی ہو تو وہ 5 گرام میتھی دانوں کا سفوف استعمال کریں۔ عورتوں کے دودھ کی مقدار میں اضافہ بھی کرتی ہے۔ میتھی جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ میتھی کے مسلسل استعمال سے بواسیر کا خون بند ہوجاتا ہے اور اکثر اوقات مسّے کمزور ہوکر گرجاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ایک عدد انجیر بھی شامل کریں۔ ⑧ میتھی کے بیج گھی میں بھون اور پیس کر گندم کے آٹے اور چینی کے ساتھ اس کا حلوہ بنالیں۔ اس حلوہ کو تھوڑی مقدار میں روزانہ کھانا، زچگی کے بعد زچہ کو صحت مند ہونے میں مدد دیتا ہے اسکے بیجوں کا پتلا دلیہ دودھ پلانے والی عورت کو کھلایا جائے تو دودھ کی مقدار میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰهِ تعالٰی

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

مقناطیس سے علاج (Magnetic Therapy)

ہر قسم کے درد کیلئے ایک چھوٹا سا مقناطیس (Magnet) کا ٹکرا درد کے قریب جسم پر کہیں لٹکائیں یا باندھیں۔ اس میں بہت ہلکا بجلی کا کرنٹ (Electric Current) ہوتا ہے۔ بجلی کے کرنٹ کی وجہ سے اعصاب متحرک ہوتے ہیں اور خون کی روانی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس سے خون کا بہاؤ (Blood Circulation) بھی تیز ہوجاتا ہے اور درد کے مقام پر آکسیجن (Oxygen) زیادہ پہنچنے لگتی ہے۔ جس سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ درد کم ہونا شروع ہوجائے گا۔ مگر پورے افاقہ کیلئے کم از کم 60 دن تک لگاتار استعمال کریں۔

ناک کی بیماریوں کا علاج

① ناک کی بیماریوں میں بڑا چمچہ شہد صبح نہار منہ اور بعد نماز عصر ابلتے پانی میں ملا کر چائے کی طرح گرم گرم پئیں۔ ② سوتے وقت ایک چمچہ خالص زیتون کا تیل پئیں۔ اسکے پینے سے جلد شفا ہو جائے گی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی۔ ③ زکام میں کلونجی اور زیتون کے تیل کا مرکب مفید ہے۔ ایک چمچہ کلونجی پیس کر اس میں 11 چمچے زیتون کا تیل ملا کر اسے 5 منٹ تک ابال کر چھان لیں یہ تیل صبح و شام ناک میں ایک ایک قطرہ ڈالئے۔ ④ اگر روزہ نہ ہو تو ناک میں زور سے پانی چڑھائیں۔ ایک نتھنا بند کر کے دوسرے نتھنے سے 3 دفعہ پانی زور سے چڑھائیں اسی طرح دوسرے نتھنے میں بھی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ۔ 7 دن میں نزلہ ختم ہو جائیگا۔ نزلہ زیادہ ہو تو ہر گھنٹہ بعد 3/3 دفعہ دونوں نتھنوں میں پانی چڑھائیں۔ ہمیشگی کرنیوالے کو کبھی بھی نزلہ نہیں ہو گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ۔ (مجرب ہے) نزلہ پرانا ہو یا بار بار ہو جاتا ہو تو مچھلی کا تیل (Cod Lever Oil) آدھا چمچہ ناشتہ کے 2 گھنٹہ بعد ایک ماہ تک لگاتار پلائیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

چھوٹے بچوں کیلئے خوشبودار پھلی کا تیل بھی ملتا ہے۔ چند قطرے دن میں ایک یا 2 بار کم از کم ایک ماہ تک پلائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی دائمی نزلہ جاتا رہیگا۔ سردیوں میں رات کو بھی آدھا چمچہ پلائیں۔ ⑥ ایک گولی صبح ایک گولی شام روزانہ وٹامن سی یا سنگترے یا مالٹے یا گریپ فروٹ کھانا نزلہ کا بہترین علاج ہے۔ ⑦ بھنے ہوئے چنے (چھلکے کے ساتھ) ایک مٹھی روزانہ رات کو کھائیں مگر اسکے بعد ایک گھنٹہ تک پانی یا کوئی اور مشروب نہ پئیں۔ ⑧ نیم کے تازہ پتے پانی میں جوش دیکر، چھان کر ناک میں زور سے چڑھائیں اور غرارہ بھی کریں (پانی میں معمولی نمک بھی ملالیں) دن میں کم از کم 5 مرتبہ 40 دن کا کورس کریں۔ دائمی نزلہ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ختم ہو جائے گا۔

★ **ناک کے غدود کا بڑھنا:-** ناک کی ہڈی ٹیڑھی ہونے سے یا ناک کے اندر گوشت بڑھنے سے نزلہ ہوتا ہے۔ چھینکیں آنی شروع ہوتی ہیں اسکو روکنے کیلئے ٹھنڈی چیزیں مثلاً کولڈ ڈرنک، دہی، کھٹائی، موسمی، کینو، کیلا، امرود اور چاول سے پرہیز کیجئے۔ ناک کی ہر تکلیف کیلئے داہنے ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں کو بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور برابر والی انگلی سے ایک کے بعد ایک دبائیں۔ ہر انگلی کو کم از کم 2 منٹ۔ پھر اسی طرح دوسرے ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں کو بھی دبائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد فائدہ ہوگا۔

★ **ناک کی بد بو کا علاج:-** ① ناک سے بد بو آتی ہو تو اس کیلئے کڑوا کدو مفید ہے۔ اگر یہ تازہ مل جائے تو اسکا پانی 2 قطرے ناک میں ٹپکائیں، لیکن تازہ نہ ملے تو خشک کڑوا کدو کو توڑ کر تھوڑے پانی میں بھگو کر رات کو اوس میں رکھیں۔ صبح کو اسی پانی کو چھان کر ناک میں ٹپکائیں۔ ② تلسی کے خشک پتے 6 گرام، نوشادر 11 گرام، کافور 3 گرام کو باریک پیس کر اس پوڈر کو سونگھنے سے، ناک کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔ ③ ہر وضو میں ناک میں زور سے 3 دفعہ پانی اوپر کی طرف کھینچیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

نرم بستر کے نقصانات اور بیماریاں

① عائشہ ؓ فرماتی ہیں کہ ''حضور اقدس ﷺ کے سونے اور آرام فرمانے کا بستر چمڑے کا ہوتا تھا جس میں کھجور کی چھال بھری ہوئی تھی۔'' (شمائل ترمذی)

② حفصہ ؓ سے کسی نے پوچھا کہ آپ ﷺ کے گھر میں آپ ﷺ کا بستر کیسا تھا؟ انہوں نے فرمایا کہ ایک ٹاٹ تھا جس کو دوہرا کر کے ہم حضور ﷺ کے نیچے بچھا دیا کرتی تھیں۔ ایک روز مجھے خیال ہوا کہ اس کو چوہرا (4 تہہ والا) کر کے بچھا دیا جائے تو زیادہ آرام دہ ہو جائے گا، میں نے چوہرا بچھا دیا۔ آپ ﷺ نے صبح پوچھا، کہ میرے نیچے رات کو کیا چیز بچھائی تھی؟ میں نے عرض کیا کہ وہی بستر تھا لیکن رات اسے چوہرا کر دیا تھا تاکہ زیادہ آرام دہ ہو جائے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:- ''اس کو پہلی حالت پر ہی رہنے دو کیونکہ اس کی نرمی تہجد میں رکاوٹ کا سبب بن گئی۔'' (بخاری)

★ زیادہ آرام دہ بستر کے نقصانات:- ① عضلات (Muscles) ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ انسان عام زندگی کے معمولات میں سست ہو جاتا ہے۔ ② گردوں اور ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچاتا ہے ③ آرام دہ بستر کے استعمال سے ہڈیاں ٹیڑھی ہو سکتی ہیں اور تمام عمر کی معذوری ہو سکتی ہے۔ ④ کمر کے درد کا باعث بن جاتا ہے۔ بستر قدرے سخت استعمال کریں جیسا کہ آجکل Ortho Paedic matress آتے ہیں۔ فوم والے گدے استعمال نہ کریں۔ بہت نقصان دہ ہیں یا زمین پر سوئیں سنت کے مطابق، جس میں سنت پر عمل کرنے کا ثواب بھی ہے اور صحت کا راز بھی۔

نزلہ اور کھانسی کا مختصر علاج

① ناک سے گہرے گہرے سانس لیں ترجیحاً نماز فجر کے بعد۔ ② آدھا لیموں اور ایک بڑا چمچہ شہد گرم پانی میں حل کر کے چائے، کی طرح صبح و شام پئیں۔ ③ جلتے ہوئے کوئلوں پر پسی ہوئی ہلدی ڈال کر ناک سے لمبے لمبے سانس لیں۔ ④ مریض ٹوپی، مفلر،

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ایک گولی وٹامن سی (500 mg) صبح ایک
دوپٹہ یا کسی کپڑے سے سر گرم رکھیں۔ ⑤
ہے۔ اور علاج نزلہ بھی ہے۔
شام کھائیں اس سے قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے
ناک میں پانی زور سے چڑھائیں۔ یہ نزلہ کا
⑥ ہر وضو کے دوران (روزہ نہ ہو تو)
⑦ نزلہ کیلئے ایک بڑے چمچہ شہد کو گرم کرکے اس میں
علاج اور احتیاط دونوں ہے۔
ایک چٹکی کالی مرچ پسی ہوئی ملاکر نیم گرم چاٹیں اسکے علاوہ پسی ہوئی کالی مرچ کو
ان شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْز۔
سونگھیں۔ چھینکیں آنے کے بعد بلغم باہر آجائے گا
میں ایک چٹکی پسی ہوئی ہلدی
⑧ زیادہ کھانسی کیلئے رات سوتے وقت ایک پیالی گرم دودھ
اور ایک چٹکی پسی ہوئی کالی مرچ ملاکر ہلاتے جائیں اور پیتے جائیں۔ اسکا پیسٹ بناکر
⑨ گیہوں کی بھوسی 5 گرام اور 5 دانے کالی مرچ اور 5 عدد
چاٹنا بھی موثر ہے
سپستان (لسوڑے) 2 کپ پانی میں ابال کر چھان کر صبح اور شام شہد ملاکر پئیں۔

نظر بد سے بچنے کا علاج

① جس کو نظر بد لگنے کا خطرہ ہو تو اسے چاہیئے کہ وہ جب اپنے آپ کو یا اپنے مال اور اولاد کو یا کسی دوسرے کے مال و اولاد کو دیکھے تو ان کے لئے برکت کی دعا کرے اور یہ دعا پڑھے۔ تو اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تعالیٰ وہ نظر بد سے محفوظ رہے گا:۔

مَا شَآءَ اللّٰهُ لَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ (الکہف 18 : آیت 39)

(ترجمہ) "یہ اللہ ہی کی مرضی (سے) ہے، اللہ کی مدد کے بغیر کوئی بھی طاقت نہیں رکھتا۔"

نوٹ:۔ نظر اپنی بھی اپنے آپ کو لگ سکتی ہے اور دوسروں کی بھی، دونوں کیلئے علاج ایک ہی ہے

② معوذتین: روزانہ پڑھیں جب بھی آپ اپنے گھر یا کاروباری جگہ میں داخل ہوں

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ

ان دونوں سورتوں کو پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں۔ (ترمذی)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

نفسیاتی بیماریوں کا علاج

① کوشش کریں کہ مریض قرآن کی چھوٹی سورتیں خود پڑھے اور خاص طور پر سورۂ اخلاص بار بار پڑھے، یا دوسرے لوگ باآواز بلند مریض کے سامنے قرآن پڑھیں، اس لئے کہ قرآن پڑھنا اور سننا دونوں ہی باعث شفا ہیں۔ ''سورۂ اخلاص دل کی تنگی دور کرنے کا بہترین علاج ہے۔'' (ابوداود) ② کیسٹ یا سی ڈی (C D) یا ٹیلی ویژن سے بھی قرآن سنئے ، اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ نفسیاتی بیماریوں سے شفا ہوگی اور اجر بھی ملے گا۔ ہلکی آواز میں قرآن پڑھنا بہتر ہے۔ یاد رہے قرآن کا ہر لفظ پڑھنے یا سننے پر 10 نیکیاں ملتی ہیں۔ آپ بھی روزانہ قرآن پڑھیئے یا سنئے ۔

نماز سے علاج

① اللہ کے رسول ﷺ نے ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے (جب وہ بیمار تھے) فرمایا ''اٹھو اور نماز پڑھو کیونکہ نماز میں شفا ہے۔ (ابن ماجہ)

② جب آپ بیمار ہوں تو 2 رکعت نماز حاجت برائے صحت پڑھیں اور اس طرح دعا کریں۔ سب سے پہلے اللہ تعالیٰ کی تعریف بیان کریں (اس کے لئے سورۂ فاتحہ بہترین ہے) پھر نماز والا درود ابراھیمی پڑھیں۔ اسکے بعد دعائیں مانگیں مثلاً :۔

''اے اللہ، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں غرق ہونے سے، آگ میں جل جانے سے، کسی گرنے والی عمارت کے نیچے آنے، ناگہانی عذاب ، اچانک موت، برص، کوڑھ اور ہر اذیت دینے والی اور تکلیف دہ بیماریوں سے۔ اے اللہ، مجھے روحانی و جسمانی عافیت دیجئے''۔ آمین

(آخر میں بھی درود ابراھیمی ضرور پڑھیں)

★ نماز پڑھیئے اور صحت بنایئے :۔

5 وقت کی نماز اخلاص کے ساتھ اللہ کو راضی کرنے کی نیت سے ادا کریں۔ نماز ادا کرنے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adevcate Showkat

کے دوران جو حرکات ہم اپنے جسم کو دیتے ہیں۔ مثلاً رکوع کرتے ہیں اَلتَّحِیَّاتُ میں گھٹنے موڑ کر بیٹھتے ہیں اس سے کمر، ٹانگوں تمام پٹھوں اور جوڑوں کی ورزش بھی ہوتی ہے۔ اسی طرح سجدہ میں خون دماغ کی طرف جاتا ہے اور دماغ میں خون کے جمنے کا خطرہ کم اور فالج سے بچاؤ ہوتا ہے یہ بات تمام ترقی یافتہ ممالک کے ڈاکٹرز مانتے ہیں کہ نماز جوڑوں کے درد اور ورم کا بہترین قدرتی علاج اور ورزش ہے۔ بلکہ کچھ امراض جو دواؤں سے ٹھیک نہیں ہوتے وہ ورزش سے ٹھیک ہو جاتے ہیں مثلاً اچھا کولسٹرول (HDL) خون میں صرف ورزش سے بڑھتا ہے۔

نمک سے علاج

زیادہ نمک صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس لئے کم سے کم اور صرف بوقت ضرورت استعمال کریں۔

① نمک اور شہد (خالص) ملا کر روزانہ بچوں کے مسوڑھوں پر ملنے سے دانت بآسانی نکل آتے ہیں۔ ② ہاتھ پیر جل جائیں تو فوراً نمک گھول کر لگانے سے چھالا نہیں پڑتا۔ ③ مرگی کا دورہ پڑ جائے تو ہتھیلی پر تھوڑا سا نمک رکھنے سے دورہ ختم ہو جاتا ہے۔
④ ہچکی آ رہی ہو تو ذرا سا پسا ہوا نمک کھائیں۔ ⑤ سرسوں کے تیل میں نمک ملا کر دانت صاف کرنے سے دانت چمک جاتے ہیں اور مسوڑھوں کو فائدہ ہوتا ہے

⑥ چاولوں میں پسا ہوا نمک ملا دیں تو کیڑا نہیں لگتا۔

⑦ تانبہ کے برتنوں کو نمک کے پانی میں سرکہ ملا کر صاف کریں تو برتن چمک جاتے ہیں۔

⑧ لیموں کے نچوڑے ہوئے چھلکوں میں ذرا سا نمک ملا کر تانبے کے برتن چمکائیں

⑨ کاجل اور سیاہی کے داغ دھبوں پر نمک لگانے سے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

⑩ سر درد ہو تو چٹکی بھر نمک زبان کے نیچے رکھ کر چوسیں یا پسا ہوا نمک سونگھیں۔

⑪ نمک پانی میں جوش دیکر غرارہ کرنے سے داڑھ کا درد کم ہو جاتا ہے۔ کیڑا بھی نہیں لگتا۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑫ سرسوں کے تیل میں ذرا سا نمک ملا کر سوتے وقت لگائیں داڑھ کی تکلیف کم ہوجاتی ہے۔ ⑬ اندرونی چوٹ سے درد ہو تو نمک کو پانی میں ملا کر گرم کرکے لیپ کریں۔ ⑭ انڈہ ابالتے وقت پانی میں تھوڑا سا نمک ملانے سے چھلکا بآسانی اتر جاتا ہے۔ ⑮ انفلوئنزا ہو جائے تو تھوڑا سا نمک پانی میں ملا کر دن میں 3 بار پینے سے فائدہ ہوگا ⑯ سرسوں کے تیل میں ذرا سا نمک ملا کر جسم پر مالش کرنے سے جسم کی خشکی دور ہوجاتی ہے۔ ⑰ کان سے پیپ نکلنے کی صورت میں روغن چنبیلی میں ذرا سا نمک ملا کر نیم گرم چند قطرے ڈالیں۔ ⑱ ہاتھوں میں مچھلی کی بو کو نمک ملے پانی سے دھوئیں۔ ⑲ نمک اور اجوائن ملا کر کھانے سے بدہضمی دور ہوجاتی ہے۔ ⑳ ادرک میں نمک لگا کر کھانے سے بیٹھی ہوئی آواز کھل جاتی ہے۔ ㉑ چائے کا دھبہ صاف کرنے کے لئے اس پر فوراً نمک چھڑک دیں پھر دھولیں۔ ㉒ کپڑے پر داغ پڑ گئے ہوں تو ان پر لیموں اور نمک مل کر تھوڑی دیر رکھ دیں پھر دھولیں۔ ㉓ کوئی چیز تلنے سے پہلے فرائی پان میں تھوڑا سا نمک چھڑک لیں۔ روغن نہیں چھٹے گا اور تلنے والی اشیا بھی نہیں لگتیں ㉔ مٹی کے تیل میں نمک ملا کر دروازوں کے زنگ آلود قبضوں کو صاف کر کے لگائیں تو آئندہ زنگ نہیں لگتا۔ ㉕ نمک ملا کر شلجم ابالیں اور شلجم کو پھٹی ہوئی ایڑیوں پر ملیں۔ احتیاط:- دل کے مریض نمک زیادہ نہ کھائیں نمک زیادہ کھانے سے گردوں میں پتھری اور دل کی تکالیف ہوسکتی ہے۔

نیند نہ آنے کا علاج

① "سونے سے پہلے وضو کرو۔" (بخاری) ۔ پوری سورۂ اخلاص، سورۂ فلق اور سورۂ الناس پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کریں اور پورے بدن پر پھیرلیں ۔ (بخاری)

یہ عمل 3 دفعہ کریں اور کم از کم ایک مرتبہ آیۃ الکرسی (بقرہ 2: آیت 255) پڑھیں

"ہر نماز کے بعد آیۃ الکرسی پڑھنے والے کیلئے بہترین اجر جنت ہے۔" (معجم الکبیر)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

''وہ دن رات اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہیگا۔'' (بخاری) ۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ

❷ رات کو سونے سے پہلے یہ دعا ضرور پڑھیں :۔

اَللّٰهُمَّ بِاسْمِكَ اَمُوْتُ وَاَحْيٰى (بخاری، مسلم)

(ترجمہ)''اے اللہ ربّ العزّت ، میں آپکے نام سے مرتا(سوتا) ہوں اور آپ کے ہی نام پر زندہ ہوتا(جاگتا) ہوں۔'' ❸ جس کو نیند نہ آتی ہو وہ کم از کم ایک مرتبہ پوری سورۃ النبا (78) کی تلاوت کرے اور پھر (وَ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا) کو بار بار پڑھیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تعالیٰ جلد ہی نیند آجائے گی۔ نیز یہ دعا بھی پڑھیئے :۔

اَللّٰهُمَّ غَارَتِ النُّجُوْمُ وَهَدَأَتِ الْعُيُوْنُ وَاَنْتَ
حَيٌّ قَيُّوْمٌ لَا تَأْخُذُكَ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ يَا حَيُّ
يَا قَيُّوْمُ أَهْدِئْ لَيْلِىْ وَاَنِمْ عَيْنِىْ

(ترجمہ)''اے اللہ، ستارے چھپ گئے اور آنکھیں آرام کرنے لگیں آپ ہمیشہ زندہ اور قائم رہنے والے ہیں۔ آپکو نیند اور اونگھ نہیں آتی۔ اے ہمیشہ زندہ اور قائم رہنے والے، مجھے آرام دیجئے اور میری آنکھ کو سلا دیجئے۔'' (طبرانی، ابن السنی)

نیند کی زیادتی کا علاج

❶ یہ ایک اعصابی بیماری ہے۔ جسکی وجوہات امراض گردہ و جگر اور منشیات کا استعمال ہے۔ روزانہ سوتے وقت باوضو اِنَّ رَبَّكُمُ اللّٰهُ الَّذِىْ سے لیکر مِنَ الْمُحْسِنِيْنَ (اعراف 7: آیات 54 تا 56) تک پڑھیں۔اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ نیند طبعی حد تک کم ہوجائے گی۔ ❷ سوتے وقت کے مسنون اعمال و دعائیں ضرور پڑھیئے۔

﴿پڑھیئے ہماری کتاب آپ ﷺ کے لیل و نہار حصہ اول﴾

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

نیند میں پیشاب نکل جانے کا علاج

روزانہ پاؤ چمچہ خشک پسا ہوا دھنیا پانی کے ساتھ کھالیں۔ رات کو بستر میں پیشاب نکلنا احتلام، جریان اور مثانہ کی کمزوری کا علاج ہے۔ صرف 15 دن استعمال کریں۔
یا 7 دن کے وقفہ کے بعد دوسرے 15 دن استعمال کریں۔

نیند میں ڈرنے اور گھبرانے کا علاج

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ❶ ''جب نیند میں تم ڈر جاؤ تو اس دعا کو پڑھ لیا کرو اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ ۔ جن، بھوت، شیطان تمہیں تکلیف نہ دے سکیں گے'':-

اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهٖ وَعِقَابِهٖ
وَشَرِّ عِبَادِهٖ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيٰطِيْنِ وَاَنْ يَّحْضُرُوْنِ

(ترجمہ)''میں اللہ تعالیٰ کے پورے کلمات کے ذریعہ پناہ مانگتا ہوں اس کے غصہ اور اس کے عذاب اور اس کے بندوں کی برائی سے اور شیاطین کے وسوسوں اور ان کے میرے پاس حاضر ہونے سے'' (ترمذی) ❷ رات کا کھانا کھانے کے فوراً بعد سو جانے اور گندی فلمیں، ڈرامے دیکھنے اور فحش لٹریچر پڑھنے سے برے خواب آتے ہیں پرہیز کیجئے۔ ❸ ''جب نیند میں کوئی پریشان خواب دیکھ کر خوفزدہ ہو جائے تو اس کو چاہیئے کہ اپنی بائیں جانب 3 مرتبہ تھتکار کر کروٹ بدل لے اور شیطان کے شر سے ان الفاظ کیساتھ پناہ مانگیں: اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ وَمِنْ شَرِّ هٰذِهِ الرُّؤْيَا
(ترجمہ)''میں اللہ کی پناہ لیتا ہوں شیطان مردود سے اور اس خواب کی برائی سے'' (بخاری)
بُرا خواب کسی کو نہ بتائیں۔

> انتقام کا ظاہر تو عزت ہے لیکن باطن ذلت ہے اور اپنی ذات کے لیئے بدلہ لینے والا رسواہی ہوتا ہے۔ جبکہ اللہ تعالیٰ معافی سے عزت بڑھاتا ہے۔ اسی لئے رحمت اللعالمین ﷺ نے کبھی انتقام نہیں لیا۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

وسوسوں کا علاج

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ''اور اگر شیطان کی طرف سے آپ کے دل میں کوئی وسوسہ پیدا ہو تو اللہ سے پناہ طلب کر لیا کرو۔ بے شک وہ سننے اور جاننے والا ہے۔ بے شک وہ لوگ جو پرہیزگار ہیں جب شیطان کی طرف سے انہیں کوئی وسوسہ پیدا ہوتا ہے تو وہ خبردار ہو جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ فوراً بصیرت سے کام لینے لگتے ہیں''

(الاعراف 7: آیات 200 تا 201)

❶ عثمان بن ابی العاص رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے آپ ﷺ سے عرض کیا :- ''یا رسول اللہ ﷺ شیطان میرے اور میری نماز کے درمیان حائل ہو جاتا ہے اور جب میں قرأت کرتا ہوں تو مجھ کو شبہ میں ڈال دیتا ہے'' رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ''یہ ایک شیطان ہے جس کو خِنزَب کہا جاتا ہے پس جب تم اپنے دل میں وسوسہ محسوس کرو تو ایک بار اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ پڑھکر بائیں جانب 3 بار تھتکار دو۔'' عثمان رضی اللہ عنہ کہتے ہیں ''میں نے ایسا ہی کیا تو اللہ تعالیٰ نے وسوسہ دور کر دیا۔'' (مسلم)

﴿وضاحت : نماز میں اور نماز کے باہر بھی یہ عمل بار بار کیجئے نماز میں قرات یا جہاں بھی وسوسہ آئے وہیں رک کر یہ عمل کریں اور پھر دوبارہ وہاں سے پڑھنا شروع کردیں جہاں چھوڑا تھا۔ یہ بہترین علاج ہے ۔﴾

❷ اگر اللہ تعالیٰ اور رسول اکرم ﷺ کی شان میں کوئی گستاخانہ وسوسہ شیطان دل میں ڈالے تو اس کا علاج یہ ہے کہ سچے دل سے اللہ تعالیٰ سے دعا مانگئے : ''یا اللہ، میں آپ کا عاجز اور کمزور ترین بندہ ہوں جب تک آپکی مدد نہ ہو گی میں شیطان کو قابو نہیں کر سکتا۔ جتنا وسوسہ شیطان ڈالے آپ میرے دل میں اس سے کروڑوں درجہ اپنی اور اپنے پیارے رسول ﷺ کی محبت ڈال دیں اور مجھے اپنے متقی پرہیزگار اور شکر گزار بندوں میں شامل فرمالیں''۔ اللہ تعالیٰ کو عاجزی اور انکساری پسند ہے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ ضرور مدد ملے گی یہ عمل بار بار روزانہ کریں جب تک یہ وسوسہ آنا بند نہ ہوجائے۔ (مجرب ہے)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

③ آپ ﷺ نے فرمایا:۔ ''کبھی کبھی میرے دل میں بھی وسواس اور اَوْھَام (وہم) اور پریشان کن خیالات کا ہجوم ہو جاتا ہے اور میں اللہ تعالیٰ سے دن میں 100 بار استغفار کرتا ہوں'' (مسلم) ④ وسوسوں سے بچنے کے لئے سورۂ اخلاص بار بار پڑھیئے (مفہوم حدیث ابوداؤد) اسلیئے کہ یہ سورۂ اللہ کریم کے مخلوق ہونے کی نفی اور اللہ تعالیٰ کے خالق ہونے پر دلالت کرتی ہے۔ ''ایک بار سورۂ اخلاص پڑھنے کا ثواب تہائی قرآن کے برابر ہے'' (بخاری) روزانہ زیادہ سے زیادہ اس سورۂ کو پڑھیئے۔

⑤ فرمان الٰہی پڑھیئے:

هُوَ الْاَوَّلُ وَ الْاٰخِرُ وَ الظَّاهِرُ وَ الْبَاطِنُ ۚ وَ هُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ

(ترجمہ) ''وہی اول اور آخر ہے وہی ظاہر ہے وہی باطن ہے اور وہ ہر چیز کو جاننے والا ہے۔'' (الحدید 57 : آیت 3) ⑥ رسول کریم ﷺ نے فرمایا:۔ ''لوگ ہمیشہ سوالات کرتے رہیں گے یہاں تک یہ کہا جائے گا کہ ساری مخلوق کو اللہ تعالیٰ نے پیدا کیا ہے تو اللہ تعالیٰ کو (نعوذ باللہ) کس نے پیدا کیا؟ اس موقع پر آپ کہیں کہ اللہ تعالیٰ ایک ہے۔ اللہ بے نیاز ہے نہ اس نے کسی کو جنا اور نہ وہ کسی سے جنا گیا اور اسکا کوئی ہمسر بھی نہیں ہے (یا پوری سورۂ اخلاص پڑھیں) اس کے بعد 3 دفعہ اپنی بائیں طرف تھتکار دیں اور شیطان مردود سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگیئے۔'' (ابوداؤد)

⑦ جو لوگ نماز کیلیئے وضو صحیح طریقہ سے نہیں کرتے ایسے لوگوں کے دلوں میں بھی وسوسے زیادہ آتے ہیں اور قرأت میں شک پیدا ہوتا ہے (نسائی) آپ ﷺ نے فرمایا:۔ ''وضو والے شیطان کا نام وَلَھَانُ ہے جو وضو میں وسوسے ڈالتا ہے۔ پانی کے وسوسوں سے بچو'' (ترمذی)

''ٹخنوں اور کہنیوں سے کچھ اوپر تک دھونا بہتر ہے۔'' (بخاری) یہ شیطان وسوسے ڈال کر پریشان کرتا ہے کہ شاید وہاں پانی نہ پہنچا ہو شاید ابھی 3 بار نہ ہوا ہو، ایسے وسوسوں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

سے بچیئے اور کسی عضو کو 3 بار سے زیادہ نہ دھوئیں ورنہ آپ کا شمار فضول خرچی کرنے والوں میں ہو گا۔ فرمان الٰہی ہے:۔ (ترجمہ) ''بے شک فضول خرچی کرنے والے شیطان کے بھائی ہیں۔'' (بنی اسرائیل 17 : آیت 27)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ① ''اگر بہتی نہر کے کنارہ پر بھی وضو کر رہے ہو تو پانی کے استعمال میں فضول خرچی نہ کرو'' (ابن ماجہ)۔ پورا نل کھول کر وضو نہ کریں بلکہ چلو میں پانی لیکر نل بند کر دیں اور اعضا کو مَل مَل کر دھوئیں تا کہ کوئی جگہ خشک نہ رہے۔

② میرے پاس جبرئیل (علیہ السلام) آئے اور فرمایا:۔''اے محمد ﷺ آپ جب بھی وضو سے فارغ ہوا کریں تو اپنی شرم گاہ پر (کپڑے کے اوپر سے) چھینٹے مار لیا کریں۔'' (ترمذی) یہ وسواس کا بہترین علاج ہے۔③ ''جب تک آواز نہ سن لو یا بدبو نہ آئے نماز جاری رکھو'' (مسلم) محض شک یا وسوسہ کی وجہ سے دوبارہ وضو نہیں کرنا چاہیئے

④ ''تم میں سے کوئی بھی اپنے غسل خانہ میں ہرگز پیشاب نہ کرے کہ پھر وہیں غسل یا وضو کرنے بیٹھ جائے۔ عام طور پر وسوسے اسی سے پیدا ہوتے ہیں'' (ابوداؤد)

⑤ بیت الخلا جن اور شیاطین کے حاضر ہونے کی جگہ ہے۔ اسلئے تم میں سے جب کوئی بیت الخلا جائے تو یہ دعا (ضرور) پڑھے :۔

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْٓ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَآئِثِ

(ترجمہ) (اللہ کے نام کے ساتھ) ''اے اللہ، میں آپکی پناہ مانگتا ہوں خبیث جنوں اور جنیوں سے'' (بخاری)۔ آپ ﷺ بیت الخلا سے باہر تشریف لا کر یہ دعا پڑھتے تھے : غُفْرَانَكَ (ترجمہ)''(اے اللہ) میں آپ سے مغفرت کا سوال کرتا ہوں۔'' (نسائی)

❽ ''جس چیز میں شک ہو اس میں مزید سوچ و بچار ترک کردو۔'' (بخاری)

❾ اذان دیجیئے، کہ اذان سن کر شیطان بھاگ جاتا ہے۔ (بخاری، مسلم)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

⑩ قرآن کی تلاوت بہت زیادہ کیجئے۔

⑪ ''اپنے گھروں کو قبریں نہ بناؤ شیطان اس گھر سے بھاگتا ہے جس میں سورۃ بقرہ پڑھی جائے۔'' (مسلم) صبح و شام اور سونے و جاگنے کے اذکار، گھر میں داخل ہونے اور نکلنے کے اذکار، مسجد میں داخل ہونے اور نکلنے کے اذکار بھی شیطان کو بھگاتے ہیں۔

⑫ روزانہ مندرجہ ذیل مسنون اذکار بھی پڑھئیے، پورا دن شیطان آپ سے دور رہے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ ① سوتے وقت آیۃ الکرسی پڑھیئے۔

② سورۃ بقرہ کی آخری 2 آیات پڑھیئے۔ ③ مندرجہ ذیل وظیفہ 10 مرتبہ پڑھیئے :-

لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِیْكَ لَهٗ لَهُ الْمُلْكُ

وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰی كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ

(ترجمہ) ''اللہ کے علاوہ کوئی معبود نہیں اس کا کوئی شریک نہیں اسی کیلئے بادشاہت ہے اور اسی کیلئے تعریفیں ہیں اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔'' (بخاری، مسلم)

وضو کے مسائل

فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) ''اے ایمان والو، جب تم نماز کے لئے اٹھو تو اپنے منہ اور ہاتھوں کو کہنیوں سمیت دھو لیا کرو اور اپنے سروں کا مسح کرو اور اپنے پاؤں کو ٹخنوں تک دھو لیا کرو'' (مائدہ 5 : آیت 6) ایک بدوی (دیہاتی) آپ ﷺ کے پاس آیا اور وضو کے متعلق دریافت کیا۔ آپ ﷺ نے اسے 3 دفعہ وضو کے اعضا کو دھو کر دکھایا، پھر فرمایا وضو اس طرح ہے جو اس سے زیادہ دفعہ دھوئے اس نے برا کیا، زیادتی کی اور ظلم کیا (نسائی) آپ ﷺ سے ایک ایک بار اور 2 بار بھی وضو میں اعضا کو دھونا ثابت ہے (ترمذی) 3 بار سے زیادہ اعضا وضو کو دھونا خلاف سنت ہے (نسائی) کم از کم پانی سے وضو کریں خواہ آپ بہتی نہر کے کنارہ ہی بیٹھے ہوں ورنہ اسراف ہو گا۔ (ابن ماجہ)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ''بیشک وہ (اللہ) اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتے۔'' (انعام 6: آیت 141)

★ وضو کی سنتیں:-

1 وضو سے پہلے بِسْمِ اللّٰہِ پڑھنا۔(ترمذی)

2 مسواک کرنا (بیہقی)

3 اگر روزہ نہ ہو تو ناک میں پانی زور سے چڑھانا۔(ترمذی)

4 تمام وضو کے اعضا مَل مَل کر دھونا۔(مسند احمد)

5 ہاتھ اور پیروں کی انگلیوں میں خلال کرنا۔(ترمذی) تاکہ وہاں بھی پانی پہنچ جائے

6 داڑھی کا خلال کرنا۔(ترمذی)

7 کانوں کا مسح کرنا۔ (ترمذی)

8 وضو کے بعد شرمگاہ کی جگہ (کپڑے) پر پانی کے چھینٹے مارنا۔ (مسند احمد)

★ وضو کے بعد کی مسنون دعا:-

اَشْھَدُ اَنْ لَّآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَا شَرِیْكَ لَہٗ

وَاَشْھَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُہٗ وَرَسُوْلُہٗ

(ترجمہ) ''میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی بھی معبود نہیں ہے اس کا کوئی شریک نہیں اور محمد ﷺ اس کے بندہ اور رسول ہیں۔'' (مسلم)

ورزش کی اہمیت اور اسکے فوائد

تندرست و توانا رہنے کے لئے ورزش بہت ضروری ہے۔ یہ انسان کی جسمانی قوت پر بڑا خوشگوار اثر ڈالتی ہے۔ ورزش سے دوران خون مناسب حد تک تیز ہوجاتا ہے۔ ورزش سے اخراج فضلہ کا عمل بھی درست رہتا ہے جسم کا فاسد مادہ یعنی پسینہ، پیشاب

Digitized By eGangotri
Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اور فضلہ کے ذریعہ خارج ہوتا رہتا ہے۔ انسانی پھیپھڑے ٹھیک کام کرتے ہیں۔ کھلی فضا میں لمبے لمبے سانس لینا اور گندی ہوا باہر نکالتے ہوئے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں لے جانا بھی ایک ورزش ہے۔ ورزش کرنے سے نہ صرف سارے جسم میں بلکہ دماغ میں بھی خون پوری طرح گردش کرتا ہے جس سے جسم اور دماغ نشوو نما پاتے ہیں۔ ورزش سے بھوک بڑھتی ہے۔ ورزش دل کیلئے بہت ہی بہتر ہے۔

★ ورزش آپ کے جسم کیلئے کیا کرتی ہے ؟ :-

ورزش پٹھوں کو مضبوط، قوت برداشت میں اضافہ، دل کی دھڑکن کو بہتر، دمہ کے مرض کی شدت کو کم، کمر کو مضبوط، کمر کے درد کو کم، جسم کو متناسب اور رنگت میں نکھار پیدا کرتی ہے اور آپ کو پراعتماد اور بہتر انسان بناتی ہے۔

﴿نوٹ:- ورزش کے دوران اگر آپ اللہ کا ذکر بھی ساتھ ساتھ کرتے جائیں تو توجہ (Concentration) آپکی زیادہ مرکوز ہوگی اور یہ ذہن اور روح پر اچھا اثر ڈالے گی۔ (مجرب ہے)﴾

★ کھڑے ہوکر کرنے والی ورزشیں:-

① ہاضمہ کی درستگی اور پیچش سے نجات کے لئے:- سیدھا کھڑے ہوکر دونوں پاؤں تقریباً 1 فٹ کھول دیں۔ بازو اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے جھکتے ہوئے ہاتھوں سے پاؤں کے درمیان زمین کو چھوئیں۔ گھٹنوں میں خم نہ آنے دیں، پھر اوپر اٹھتے ہوئے پہلی حالت میں آجائیں۔ روزانہ یہ ورزش 10 مرتبہ کریں۔

② پنڈلیوں کی رگوں اور کمر کی تکالیف کو دور کرنے کی ورزش :-

سیدھا کھڑے ہوجائیں۔ پاؤں ملے ہوں۔ بازو پہلو کے ساتھ ہوں۔ دایاں گھٹنا اوپر کر کے دونوں ہاتھوں سے گھٹنا پکڑ کر پیٹ کی طرف کھینچیں۔ اس دوران جسم سیدھا رہے۔ دائیں ٹانگ نیچے رکھنے کے بعد اسی طرح بائیں گھٹنا اوپر اٹھایئے اور پیٹ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کی طرف کھینچیں۔ اسی طرح باری باری اٹھاتے رہیں۔ بائیں کے بعد جب دائیں کو اٹھائیں تو ایک ورزش شمار کیجئے اس طرح یہ ورزش روزانہ 10 بار کریں۔

③ کولھے، کمر اور دیگر تکالیف سے حفاظت کے لئے ورزش:۔

سیدھا کھڑے ہو جائیں۔ پاؤں تقریباً 1 فٹ کھلے ہوں۔ بازو پہلو کے ساتھ ہوں، سر کو دائیں جانب جھکائیں۔ دائیں ہاتھ کو ٹانگ کے ساتھ ساتھ زیادہ سے زیادہ نیچے لے جائیں پھر واپس پہلی حالت میں آجائیں۔ اسی طرح سر کو بائیں طرف جھکائیں اور بائیں ہاتھ کو ٹانگ کے ساتھ ساتھ زیادہ سے زیادہ نیچے لے جائیں۔ اس طرح ایک مرتبہ دائیں اور ایک مرتبہ بائیں جھکائیں۔ 10 مرتبہ روزانہ کریں۔

④ کندھوں کی تمام تکالیف سے نجات کے لئے ورزش :۔

سیدھا کھڑے ہو کر پاؤں تقریباً 1 فٹ کھولیں۔ بازو پہلو کے ساتھ ہوں۔ پھر پہلے دایاں بازو سامنے کی طرف اٹھاتے ہوئے دائرہ کی شکل میں گھمائیں۔ پھر اسی طرح پیچھے کی طرف۔ پھر اسی طرح بائیں بازو سے روزانہ 20 مرتبہ کریں۔

⑤ دورانِ حمل ورزش :۔ حاملہ کو ہلکی پھلکی ورزش کا ضرور اہتمام کرنا چاہئے۔

ایک مسلمان حاملہ خاتون 5 وقت کی نماز پابندی سے پڑھے تو یہ ضرورت کافی حد تک پوری ہو جاتی ہے نماز کی پابند خواتین کے ہاں وضع حمل آسانی سے ہوتا ہے، حاملہ کیلئے ضروری ہے کہ وہ بے جا فکر اور ذہنی اور جسمانی کرب سے خود کو دور رکھے۔ ورزش سے ماں کے خون میں شامل ہونے والی زائد آکسیجن بچہ کو بھی صاف ستھرا اور توانا خون فراہم کر کے اس پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔ پیدل زیادہ چلئے۔

★ لیٹ کر کرنے والی ورزشیں:۔

﴿40سال کے بعد بڑھاپے کے سدباب کے لئے روازنہ یہ ورزشیں شروع کریں﴾

روزانہ باقاعدگی سے ورزش کیجئے۔اس سے آپ کے پٹھے اور جوڑ مضبوط رہیں گے اور

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

آپ بڑی عمر میں ہڈیوں کی کمزوری یا بوسیدگی سے بھی محفوظ رہیں گے۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ہر ورزش شروع میں 10 مرتبہ اور پھر آہستہ آہستہ بڑھا کر 4 ہفتہ کے اندر اندر 40 مرتبہ کردیں۔جسمانی اعضا پر پہلے تناؤ (Contraction) ڈالئے پھر ان کو ڈھیلا (Relaxation) چھوڑ دیجئے اور گہرے گہرے سانس لیجئے۔

① ہر ٹانگ کو اوپر کی طرف اٹھایئے اور چند سیکنڈ رُک کر واپس فرش پر اصلی حالت میں لے آیئے۔② دونوں ہاتھوں کو سینہ پر گزار کر بغلوں میں رکھ لیجئے پھر سر اور شانوں کو 6 انچ اٹھایئے اور شانوں کو دائیں طرف موڑیئے جتنا زیادہ سے زیادہ موڑ سکتے ہوں اور اسی طرح بعد میں بائیں طرف موڑیئے اور پھر سر فرش پر رکھ لیجئے۔

③ دونوں مُٹھیوں کو بند کریں اور پھر کھولیں۔ بازار میں چھوٹا سا اسپرنگ والا (Tension-Spring-HandGrip) ڈنبل ملتا ہے اس سے زیادہ بہتر طریقہ پر ہاتھوں کی انگلیوں کی ورزش ہوتی ہے 2 عدد ڈنبل سے دونوں ہاتھوں کی ایک ساتھ ورزش کریں۔

④ پہلے دائیں کروٹ لیٹ کر سر اور شانہ کو زیادہ سے زیادہ اوپر اٹھایئے۔ چند سیکنڈ اس حالت میں رہیئے۔ اس کے بعد سر اور شانہ کو واپس زمین پر اپنی اصلی حالت میں لے آئیں، پھر بائیں کروٹ لیٹ کر یہی ورزش کریں۔

⑤ سیدھا چت لیٹیں پھر دونوں ہاتھوں اور دونوں پیروں کو سینہ کے اوپر لایئے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے دونوں پیروں کی انگلیوں کو چھونے کی کوشش کریں اس طرح کہ گردن اور شانہ زمین سے اوپر ہو جائے .اور اسی طرح ٹانگیں بھی زمین سے اوپر ہو جائیں اور یہ دونوں پیٹ کے اوپر ملائیں۔ شروع میں انگلیاں آپس میں نہ مل سکیں گی لیکن کچھ دنوں بعد کامیابی ہو جائے گی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی

⑥ سیدھا چت لیٹ کر دائیں ٹانگ کو پیٹ کی طرف اٹھا کر دونوں ہاتھوں سے گھٹنا کو پکڑ کر اپنے پیٹ کے قریب لانے کی کوشش کریں چند سیکنڈ اس حالت میں رہ کر واپس

Digitized By eGangotri
Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ٹانگ کو اپنی اصلی حالت میں لے آئیں ۔. پھر اسی طرح بائیں ٹانگ سے بھی یہی ورزش کریں۔

7 چت لیٹ کر دونوں ہاتھوں کو دائیں اور بائیں پھیلادیں اس طرح دونوں ہاتھ سیدھے اور پورے کھولیں۔ پھر دونوں ہاتھوں کو اوپر سر کی طرف اٹھائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ چہرہ کے اوپر آکر مل جائیں اور پھر واپس دونوں ہاتھ اپنی اصلی حالت میں لے آئیں۔

8 چت لیٹے لیٹے اپنے شانوں کو اٹھا کر موٹے تکیہ (یا 2 تکیوں) پر اس طرح رکھیئے کہ سر پیچھے کی طرف لٹک جائے۔ اس کے بعد سر کو آگے کی طرف اٹھا کر جھکائیے اور پھر واپس تکیہ سے پیچھے جہاں تک لے جایا جاسکے لے جائیے۔ اس سے گلے کے عضلات پر تناؤ اور ڈھیل کا اثر پڑے گا اور پیٹ کے عضلات پر بھی یکساں اثر ہوگا۔

اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ بستر پر لیٹے ہوئے مریض کیلئے :-

جس طرح پیدل چلنا انسان کیلئے ضروری ہے اسی طرح ورزش صحت کیلئے نہایت ضروری ہے چاہے لیٹ کر ہی کیوں نہ ہو۔ مثلاً

1 دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو کھولیں بند کریں۔ ترجیحاً ہاتھوں کے ڈنبل استعمال کریں۔

2 ہاتھ اور پیر اوپر نیچے کریں اور دائیں بائیں بھی۔

3 گردن سیدھی طرف جتنی زیادہ سے زیادہ موڑ سکتے ہوں موڑیں پھر بائیں طرف، پھر اوپر پھر نیچے۔

4 آنکھیں جلدی جلدی کھولیں اور بند کریں۔

5 مریض اگر کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر نماز نہیں پڑھ سکتا ہو تو لیٹ کر پانچوں نمازیں وقت پر اشاروں سے ادا کرے۔ نماز میدان جہاد میں بھی معاف نہیں ہے۔ فرض نماز ہر حال

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

میں وقت پر ادا کرنی ہے جب تک ہوش ہو۔

⑥ منہ پورا کھولیں بند کریں اوپر نیچے اور دائیں بائیں۔ یہ دماغ کی اور چہرہ کی بہترین ورزش ہے۔ ہر ورزش 40 مرتبہ سے 100 مرتبہ تک روزانہ کریں۔

★ بیٹھ کر کرنے والی ورزشیں :۔

یہ ورزشیں آپ ریل، جہاز میں بھی کریں جو جو ورزش ممکن ہو روزانہ آدھا گھنٹہ صبح ۔ (ہر روز 40 مرتبہ تک)

① دونوں ہاتھ سر کے اوپر لے جائیں اور تالی بجائیں پھر واپس لائیں۔

② گردن دائیں طرف زیادہ سے زیادہ موڑیں جس طرح نماز میں سلام پھیرتے ہیں مگر تھوڑا زیادہ جتنی زیادہ سے زیادہ موڑ سکتے ہوں پھر چند سیکنڈ اسی حالت میں رہیں اس کے بعد اسی طرح بائیں طرف۔

③ گردن کو دائیں طرف سے بائیں طرف دائرہ کی شکل میں گھمائیں۔اس کے بعد بائیں طرف سے دائیں طرف۔

④ گردن کو زیادہ سے زیادہ پیچھے لے جائیں ۔ پھر آگے سینہ کی طرف لائیں اس طرح کہ ٹھوڑی سینہ سے لگ جائے۔

⑤ دونوں پیر آگے کی طرف بچھا کر دائیں ٹانگ اوپر کی طرف زیادہ سے زیادہ اٹھائیں پھر بائیں ٹانگ۔

★ کمر کے درد کی احتیاطی تدابیر:۔

① کمر میں درد ہو تو ورزش نہ کریں کمر پر دباؤ کم کرنے کیلئے ٹانگوں اور پیٹ کے عضلات مضبوط بنائیں۔ اپنا وزن کم کریں۔ لیٹ کر پیٹ اور ٹانگوں کی ورزش کریں۔ جہاں تک ممکن ہو ٹانگوں کو اٹھایئے

② دو برابر کے وزن لے کر چلیں تاکہ کمر کے عضلات پر متوازی دباؤ پڑے۔ جہاں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ممکن ہو وزن کو پہیوں والی ٹرالی پر رکھ کر کھینچیں۔ بھاری بوجھ اٹھاتے ہوئے ہمیشہ اپنے گھٹنوں کو موڑیئے۔ اپنی کمر کے نچلے حصہ کو ہرگز نہ موڑیں۔ پھر وزن اٹھائیں۔

③ کار کی سیٹ کو اس قدر آگے کریں کہ آپ کے گھٹنے کولھوں سے ذرا سا اونچے رہیں۔ ایک چھوٹا تکیہ یا تولیہ نچلی کمر کے پیچھے رکھیئے۔

④ اوندھا (پیٹ کے بل) نہ سوئیں۔ ''آپ ﷺ نے ایک صحابی رضی اللہ عنہ کو اوندھا (پیٹ کے بل) لیٹے ہوئے دیکھا تو فرمایا: ''یہ جہنمیوں کا لیٹنا ہے'' (ابن ماجہ) دائیں کروٹ لیٹیں اور ایک تکیہ دونوں ٹانگوں کے درمیان رکھیں۔ نرم اور دھنسے ہوئے گدے پر نہ سوئیں۔ ہمیشہ سخت اور ہموار گدے پر سوئیے اور ہاتھوں کے سہارے سے اٹھیں۔

⑤ کمر سیدھی کر کے چلیں۔ کمر ہرگز آگے جھکی ہوئی نہ ہو۔ زیادہ اونچی ایڑی کے جوتے نہ پہنیں۔ ہینڈ بیگ یا بیلٹ والا بیگ لے کر چلیں تو تسمے سینہ پر کراس نہ کریں بلکہ ایک کندھے پر لٹکائیں۔ کندھا بدلتے رہیں۔ استری کرتے ہوئے یا میز پر کوئی کام کرتے ہوئے اپنی کمر کو بالکل سیدھا رکھیئے۔

⑥ ہمیشہ سیدھے کھڑے ہوں۔ اگر زیادہ وقت کیلئے کھڑا رہنا ہو تو ایک پاؤں کسی چھوٹے اسٹول پر رکھیں اور مناسب وقفہ سے پاؤں بدلتے رہیں۔

⑦ جب آپ لمبے وقت کیلئے بیٹھیں تو پاؤں ایک چھوٹے اسٹول پر رکھیں تاکہ گھٹنے آپ کے کولھا سے ذرا سا اونچے رہیں۔ کمر صوفہ یا کرسی کی پشت سے لگا کر رکھیں۔ ایک پتلا تکیہ کمر کے نچلے حصّہ کے پیچھے رکھیں۔

⑧ جب کمر میں درد نہ ہو تو کوشش کریں روزانہ صبح ایک گھنٹہ (یا جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو) سیر کریں۔ ہمیشہ کمر کو سیدھا رکھتے ہوئے پیدل چلیں کمر جھکا کر نہ چلیئے ورنہ مستقل کمر جھک سکتی ہے۔

⑨ اگر کمر میں درد ہو جائے تو روزانہ کمر پر زیتون یا کسی اور تیل کی مالش کریں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

⑩ روزانہ 3 عدد پیلوکا (پھل) کھائیے۔ درد کا بہترین علاج ہے۔ یاد رکھئے درد ختم کرنے کی دوائیاں عارضی درد ختم کرتی ہیں لہٰذا کم سے کم استعمال کریں۔

★چہرے کے لئے ورزشیں :-

مندرجہ ذیل ورزشوں کو اس ترتیب سے کریں جس ترتیب سے دی گئی ہیں۔ان ورزشوں سے آہستہ آہستہ چہرہ کی جھریاں جاتی رہتی ہیں اور چہرہ کی جلد صاف اور روشن ہوجاتی ہے۔ نیز رخساروں میں جو گڑھے پڑجاتے ہیں وہ بھی جاتے رہیں گے اور چہرہ بھی بھر جائے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

① دونوں ہتھیلیاں ٹھوڑی کے دونوں طرف رکھ کر دباتے ہوئے اوپر لے جایئے۔یہاں تک کہ دونوں آنکھوں کے کناروں تک ہتھیلیاں پہنچ جائیں۔ یہ کم از کم 10بار کریں۔

② دونوں ہاتھوں کی چھنگلیاں پانی سے دھو کر منہ میں ڈالئے۔ ان انگلیوں سے دونوں باچھوں کو کھینچئے اور ڈھیلا چھوڑیئے۔ اس سے دہانہ نہیں بڑھے گا بلکہ دہانہ کے چاروں طرف جو عضلات ہیں وہ مضبوط ہوجاتے ہیں اور اس طرح وہ عمر کے ساتھ لٹک نہیں جاتے۔یہ ورزش10بار کریں

③ پہلے انگلیوں سے دونوں کنپٹیوں کا مساج کریں۔ پھر ہتھیلیوں کو چہرہ پر آنکھوں کے کونوں پر رکھئے اور یہاں سے دبا کر دونوں کنپٹیوں کے اوپر سے گزار کر سر کی پچھلی طرف پہنچائیں۔ اس طرح آنکھوں کے کونے پر جھریاں صاف ہوجائیں گی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

60 سال کی عمر میں 40 سال کے نظر آیئے

ہر مرد اور عورت 40 سال کی عمر سے پہلے یا جتنا جلد ممکن ہو باقاعدگی سے روزانہ ورزش کریں اور متوازن غذا کھائیں تاکہ ہمیشہ صحت مند رہیں ۔ علاجی تدابیر کے علاوہ روزانہ ورزش کو زندگی کا ایک لازمی حصّہ بنالینا ضروری ہے۔ کھانا، پانی اور ہوا کی طرح ورزش بھی انتہائی ضروری ہے۔ حرکت میں برکت کا قول بالکل درست ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

روزانہ مندرجہ ذیل کام ضرور کریں :-

① بعد نماز فجر کم از کم 30منٹ تیز تیز پیدل چلئے ترجیحاً سبز گھاس پر۔ یہ ہر بیماری خصوصاً آنکھوں اور معدہ کی بیماریوں کا علاج ہے۔

② شام کو 30منٹ وہ ورزشیں بھی کیجئے جن میں جسمانی اعضا پر تناؤ اور ڈھیل کا عمل ہوتا ہے۔ (دیکھئے صفحہ نمبر282)

③ صبح دلیہ کا ناشتہ اور مغرب سے پہلے کھانا کھایئے۔ صبح نہار منہ اور ہر کھانے سے پہلے ترجیحاً 2 گلاس پانی پیجئے۔ ④ درمیان میں بھوک لگے تو ایک سیب کھایئے۔

⑤ صبح کا ناشتہ کرنے کے بعد ایک گولی وٹامن ای(Vitamin E)اور ایک گولی بی کمپلیکس (B-Complex) کھایئے۔

⑥ اُبلے ہوئے کھانے یا کم سے کم تیل میں پکے ہوئے کھایئے، گوشت ہفتہ میں صرف 2 بار کھایئے وہ بھی مرغی یا مچھلی کا۔ دالیں اور سبزیاں زیادہ کھایئے۔ بلکہ سبزی خور (Vegetarian) بن جایئے۔

⑦ شکر یا شکر سے بنی ہوئی چیزیں کھانا تقریباً بند کر دیں تازہ پھل، سبزیاں کھایئے اور روزانہ سیب یا گاجر کھایئے۔

⑧ بغیر کریم والا دودھ (Skim - Milk) زیادہ پیجئے۔

⑨ بغیر چھنے آٹے کی روٹی کھایئے۔ میدہ یا چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کم سے کم کھایئے۔

⑩ مضبوط قوت ارادی ، پر امید ذہنی کیفیت اور پاکیزہ جذبات اپنایئے۔ یہ ہر بیماری کا بہترین علاج ہے یہ سوچئے کہ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی مجھے کوئی بیماری نہیں ہے اور اگر ہے بھی تو اللہ ربُّ العزّت کے حکم سے جلد ختم ہو جائے گی۔

⑪ نفرت، غصہ ، دشمنی،غم ، لالچ ، خود غرضی، بغض اور حسد سے بچئے ورنہ بیماریاں ہی بیماریاں۔یاد رکھئے ''اللہ تعالیٰ جو آپ کو دینا چاہیں گے(مثلاً دولت، خوشی،

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
Collection Of Adovcate Showkat

صحت) پوری دنیا والے مل کر بھی اس کو نہیں روک سکتے۔'' (مفہوم حدیث ترمذی)

تو پھر غم کس بات کا؟

⑫ ہر حال میں خوش رہیے۔ دوسروں سے محبت اور ہمدردی کیجئے۔

⑬ 8 گھنٹے روزانہ سوئیے۔ زیادہ سے زیادہ صفائی، پرہیزگاری کا خیال رکھیئے اور پانچوں نمازیں وقت پر (مرد حضرات) مسجد میں پڑھیں۔ ہر کام اعتدال سے کیجئے۔

⑭ روزانہ غسل کریں ۔ وضو اچھا کیا کریں اگر روزہ نہ ہو تو ناک میں زور سے پانی چڑھائیں۔ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھوئیں اور کلی کریں۔

⑮ سونے سے پہلے سنت پر عمل کرتے ہوئے وضو کریں۔

⑯ کثرتِ جماع صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ صحت مند جسم کیلئے مہینہ میں 3 بار کافی ہے کھانے کے دوران پریشانیوں شکایات، اختلافی مسائل اور تلخ گفتگو نہ کیجئے۔ بچوں اور گھر والوں کو برا نہ کہیں، صرف جس میں برائی ہو اس کو علیٰحدگی میں پیار سے سمجھائیں۔ خوش خوش کھانا کھانا صحت کی علامت ہے۔

⑰ زیادہ نمک مرچ، اچار، چٹنیاں اور کولڈ ڈرنک بیماری کا باعث ہیں، یہ چیزیں کم سے کم کھائیں، نہ ہی کھائیں تو بہتر ہے۔

★ حسن افزا ورزشیں کیجئے :- بازوؤں کو حرکت دینا، کھڑے ہو کر پیر کے انگوٹھوں کو چھونا، جسم کو دائیں بائیں آگے پیچھے ہلانا، جھکنا، مڑنا، ڈنڈ نکالنا (دونوں بازوؤں کو زمین پر رکھ کر بازوؤں اور پاؤں پر زور دیتے ہوئے اپنے جسم کو نیچے اوپر کرنا)، بیٹھکیں لگانا، جیسی ورزشیں عضلات کو مضبوط بناتی اور جوڑوں اور عضلات کو بھی لچک دار رکھتی ہیں نیز عضلات اور جوڑوں کو نرم اور لچک دار رکھنے کیلئے پنجہ چھونے کی ورزشیں زیادہ کرنی چاہئے اور اس دوران تسلسل کے ساتھ گہرے سانس لینے کا سلسلہ بھی جاری رکھیں۔ اچھلنے کودنے کی ورزشوں کے مقابلہ میں یہ زیادہ محفوظ اور مفید ہیں۔ جسم میں

Digitized By eGangotri
Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

چربی کم کرنے کیلئے یہ ضروری ہے کہ کم از کم ایک گھنٹہ تیز ورزش کی جائے کھلی ہوا میں مثلاً باغ یا کمرہ کی کھڑکیاں کھول کر صبح بعد نماز فجر اور شام کوعصر کی نماز کے فوراً بعد ورزش کرنا بہترین ہے۔

★ زیادہ عرصہ جوان رہنے کیلئے مالش کریں:

① ہفتہ میں 2 دفعہ پورے جسم اور سر پر زیتون یا سرسوں کے تیل کی مالش کریں اور صبح نہا لیں۔ مردوں اور عورتوں دونوں کیلئے بہترین ہے۔

② ہر قسم کے درد مثلاً جوڑوں، پٹھوں، گردن کے اعصاب، عرق النساء، کمر کا درد، موچ، پٹھوں کا کھچاؤ وغیرہ کیلئے صرف تکلیف کی جگہ پر صبح و شام مالش کریں۔

ہاتھ، پیروں کا سن ہو جانا

① روزانہ آدھا لیموں اور ایک چمچہ شہد ایک گلاس پانی میں ملا کر صبح نہار منہ پئیں کم از کم 40 دن۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ فائدہ ہوگا۔ ② خشک خوبانی ایک عدد رات کو پانی میں بھگو کر کم از کم 40 دن تک روزانہ صبح کھائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی افاقہ ہوگا۔ ③ کلونجی 11 دانے روزانہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ ④ ایک گولی وٹامن سی اور ایک وٹامن بی کمپلیکس روزانہ ناشتہ کے بعد لیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو شام کو بھی۔

ہائی بلڈ پریشر اور دوسری بیماریوں کا علاج

① روزانہ 7 عدد نیم کی تازہ کونپلیں اور 7 عدد کالی مرچ کھائیں یا روزانہ صبح نیم کی پتیوں کا تازہ رس ایک چمچہ پئیں۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے شوگر، جلدی امراض، جگر کے امراض، بلڈ پریشر اور جنسی بیماریوں سے حفاظت ہو جائیگی۔ ② ایک جوا لہسن ہر کھانے کے ساتھ کھایئے نہایت مفید ہے۔ تقریباً ہر مرض کا علاج بھی ہے۔ لہسن نہار منہ نہیں کھایئے۔ ③ بعد نماز فجر روزانہ ایک گھنٹہ پیدل چلیں ترجیحاً ایسی گھاس پر جس پر شبنم

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

گری ہوئی ہو۔(نماز فجر سے پہلے چلیں تو اور بھی بہتر ہے اور یہ وقت تہجد بھی ہے)

اس سیر کے دوران لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ ضرور پڑھتے رہیں جو ہر بیماری کا مسنون علاج بھی ہے۔

ہر ماہ وزن تھوڑا تھوڑا کم کیجئے

(بذریعہ کیلوریز، وٹامنز اور کولسٹرول کنٹرول)

﴿نوٹ:- وزن 2 کلو ماہانہ سے زیادہ کم نہ کریں۔﴾

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-"میانہ روی اختیار کرو"۔ (مشکوٰۃ)

★ کیلوریز کنٹرول:- 1200 کیلوریز روزانہ لیں۔ اس سے کم لینے پر صحت خراب ہونے کا خطرہ ہے۔

① روزانہ ایک گھنٹہ صبح اور ایک گھنٹہ رات (خالی پیٹ) تیز تیز پیدل چلیں۔

② نمک آدھا کر دیں۔

③ روزانہ کم از کم 12 گلاس پانی پئیں۔

④ کھانے ابلے ہوئے یا بہت ہی کم تیل (ترجیحاً زیتون کا) میں پکے ہوئے کھائیں۔ مرغی یا مچھلی (2 چھوٹی بوٹیاں ہفتہ میں 3 بار) بھون کر یا (Steamed) لیں۔

⑤ ناشتہ میں گریپ فروٹ آدھا، ایک سیب، بغیر کریم والے دودھ سے بنا ہوا دہی آدھا کپ، ٹوسٹ 2عدد ابلے ہوئے انڈوں کی صرف سفیدی (انڈہ کی سفیدی گوشت کانعم البدل ہے)، ایک گلاس بغیر کریم والا دودھ (Skimmed Milk) اور چائے۔

⑥ دوپہر اور رات کے کھانے میں دال یا سبزی ایک چھوٹی پلیٹ ایک چمچہ جامن کے سرکہ کے ساتھ اور ایک چپاتی۔

⑦ ایک سیب، ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں ایک لیموں کا عرق 2 عدد گولیاں سوئیٹکس

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

(Sweetex) برف ملا کر یہ عمدہ شربت دن میں جتنی بار چاہیں پی سکتے ہیں۔

8 چائے، اور جیلی۔ Sweetex سے بنی ہوئی آپ دن میں کئی بار لے سکتے ہیں۔

9 ترجیحاً یہ سبزیاں (گوبھی، مٹر، کھیرا، سلاد کے پتے، سرخ چھوٹی مولی، پالک اور ٹماٹر) کھائیں۔ درمیان میں بھوک لگے تو ایک گاجر یا ایک کھیرا یا ایک مٹھی بھنے ہوئے چنے یا ایک سیب کھالیں۔

10 8 گھنٹہ سے زیادہ نہ سوئیں۔ ممکن ہو تو صرف 7 گھنٹے۔

11 تمباکو کا کسی بھی حالت میں استعمال (مثلاً پان میں، حقہ، نسوار، بیڑی، سگریٹ) فوراً بند کر دیں۔ پڑھیئے:

﴿ہمارا پمفلٹ: "تمباکو کا استعمال حرام ہے"۔﴾

★ **پرہیز :-** تمام تلی ہوئی، مکھن یا گھی سے بنی ہوئی چیزیں، گائے اور بکرے کا گوشت، ڈبوں میں بند کھانے اور پھل، تمام قسم کی مٹھائیاں، آئس کریم، دعوت کے کھانے اور خشک میوہ ہرگز نہ کھائیں۔ نمک آدھا کر دیں۔

★ **وٹامنز کنٹرول:-** وٹامنز (Vitamins) صحت کیلئے ضروری ہیں جو خوراک سے مل جاتے ہیں بشرطیکہ تازہ سبزیاں، سلاد، پھل اور بغیر کریم والا (No Fat) دودھ روزانہ استعمال کریں۔ 40 سال کی عمر کے بعد یا بیماری میں یا ڈائٹنگ کے دوران وٹامنز کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے اسلئے روزانہ ایک گولی وٹامن سی اور ایک گولی وٹامن بی کمپلیکس (ناشتہ کے بعد) لیں۔ وٹامن سی اور وٹامن بی کمپلیکس چونکہ پانی میں حل ہو جاتے ہیں اسلئے اگر آپ زیادہ بھی لے لیں تو پیشاب کے ساتھ غیر استعمال شدہ (Unconsumed) حصہ باہر نکل جاتا ہے اور جسم کو نقصان نہیں پہنچے گا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ کیلشیم (Calcium) کی بھی ایک گولی (500 ملی گرام) کھانے سے ہڈیوں کی بیماریوں سے آپ محفوظ رہتے ہیں۔ اسکی خوراک اگر زیادہ بھی لے لیں تب بھی نقصان نہیں

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اسلئے کہ جسم ضرورت سے زیادہ کیلشیئم پیشاب کے راستہ سے خارج کر دیتا ہے۔ اسکے برعکس دوسرے وٹامنز مثلاً وٹامن E،D،A اور K پانی میں حل نہیں ہوتے اسلئے غیر استعمال شدہ حصہ جسم میں جم جاتا ہے جو نقصان دہ ہیں۔ لہٰذا وہ چیزیں جن میں وٹامنز E،D،A اور K ہیں مثلاً گھی، مکھن وغیرہ کم کھائیں۔ اگر یہ وٹامنز آپ نے کم بھی لئے تو نقصان نہیں ہوگا۔ اسلئے ان وٹامنز کی جو کمی رہ جاتی ہے وہ جسم میں موجود جگر خود بنا لیتا ہے۔ اسی طرح دھوپ جسم میں وٹامن D بناتی ہے۔

اَللّٰہُ اَکْبَرُ وَلِلّٰہِ الْحَمْدُ

بکری گھاس کھاتی ہے اسکے جسم میں خوب چربی ہوتی ہے۔ یہ مکھن اور گھی نہیں کھاتی۔ یہ اللہ تعالیٰ کا نظام ہے۔ آپ بھی بغیر گھی والے کھانے کھائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی صحت بہترین رہے گی۔

★ کولسٹرول کنٹرول:۔

اچھا اور ضروری کولسٹرول (HDL) جسم میں کم ہو تو پیدل چلنے سے (کم از کم ایک گھنٹہ روزانہ) بڑھتا رہتا ہے اور نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ نقصان دہ کولسٹرول LDL کم کرنے کیلئے مہنگی ادویہ کی خوراک بھی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ایک ماہ میں کم ہو کر چند ماہ میں بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اپنا علاج پیدل چلنے، کم کھانے اور زیادہ پانی پینے سے کریں۔ HDL کولسٹرول 35 mg / dl سے زیادہ رہنا چاہیئے اور LDL کولسٹرول 130 mg /dl سے کم رہنا چاہیئے۔ دل کے مریضوں کیلئے تو LDL کولسٹرول 100 mg / dl سے کم رہنا ضروری ہے۔ یہی جدید تحقیق ہے۔ اسی طرح Triglycerides ہے جو 150 mg/dl سے کم رہنا بھی ضروری ہے۔ Triglycerides اور LDL زیادہ ہو تو روزانہ شام کو بھی خالی پیٹ ایک گھنٹہ پیدل چلیں یعنی 2 گھنٹہ ہر روز۔ اسطرح Triglycerides اور LDL کم ہونا شروع اور ادویہ سے چھٹکارا چند ماہ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

میں مل جائے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ۔ ہر تیسرے ماہ یہ تینوں چیزیں چیک کرواتے رہیں۔ کوئی بھی دوا لگا تار کئی ماہ تک نہ کھائیں، ورنہ جسم عادی ہو جاتا ہے۔ چند دن کا وقفہ دیں تو بہتر ہے۔ ماسوائے اس کے ڈاکٹر نے بتایا ہو۔ Dieting کا ایک بہترین طریقہ روزہ بھی ہے۔ آم کے آم گٹھلیوں کے دام یعنی صحت بھی اور ثواب بھی۔ کوشش کریں ایک دن چھوڑ کر نفلی روزہ رکھ لیں لیکن کیلوریز صرف 1200 ہی لیں۔ Dieting کے دوران آپ 100 فیصد سبزی خور (Vegetarian) بن جائیں یعنی گوشت بالکل نہ کھائیں تو بہتر ہے۔ ﴿نوٹ : ایک دفعہ وزن کم ہونے کے بعد اسے برقرار ضرور رکھئے، ورنہ ساری محنت ضائع ہو جائیگی۔ اصل چیز وزن کم کرنے کے بعد قائم رکھنا ہے۔ جو کیلوریز کنٹرول زیادہ پیدل چلنے اور زیادہ پانی پینے سے ممکن ہے۔﴾

ہڑ سے علاج

ہڑ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کریں تو بھوک بڑھاتی ہے۔ اگر بعد میں کھائی جائے تو کھانے کو جلد ہضم کرتی ہے، ذہن اور حافظہ کو تیز، قبض کو دور کر کے معدہ اور آنتوں کو قوت پہنچاتی ہے۔ کچھ مدت پابندی کے ساتھ کھائی جائے تو بالوں کو قبل از وقت سفید ہونے سے روکتی ہے۔ کھانسی، دمہ، کوڑھ، بواسیر، سوجن، امراض چشم، پرانا بخار، یرقان کان کے امراض، تلی کا ورم، ہر قسم کے زخم، خون کی خرابی، پیشاب کی جلن اور کھجلی وغیرہ میں فائدہ دیتی ہے۔ ہڑ جسمانی قوت کو بڑھاتی اور جسم کے ہر قسم کے نقائص کو دور کرتی ہے۔ پیٹ میں اپھارے، ہچکی، قے، امراض قلب و جگر اور جلد کی تمام بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔

★ خوراک :- پسی ہوئی ہڑ آدھا چائے کا چمچہ پانی کے ساتھ روزانہ کم از کم 4 ماہ تک لیں۔ ہڑ کا مربہ اور اس کا منجن بھی بے حد مفید ہے۔ ہڑ کو کوٹ پیس اور چھان کر موسم برسات میں نمک کے ساتھ، موسم سرما میں شہد کے ساتھ اور گرم موسم میں گڑ کے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

ساتھ استعمال کریں۔ 10 گرام ہڑ کے سفوف میں 10 گرام شہد ملا کر رات کو سوتے وقت گرم پانی کے ساتھ کھانے سے صبح اجابت ہوجاتی ہے۔ پھوڑے پھنسیوں کو اس کے جوشاندہ سے دھویا جائے تو خون نکلنا بنداور سوجن کم ہوجاتی ہے۔

★ تیزابیت :-

کھانا کھانے کے بعد ہڑ کا رس یا سفوف آدھا چائے کا چمچہ استعمال کرنے سے معدہ کی تیزابیت اور سینہ کی جلن ختم ہوجاتی ہے۔ تھوڑی سی ہڑ روزانہ چبانا بھی سینہ کی جلن کیلئے مفید ہے۔

★ بواسیر :-

تازہ ہڑ کو کاسٹر آئل میں سنہری رنگ آنے تک گرم کرنے کے بعد پیس کر آدھا چائے کا چمچہ یہ سفوف کھایئے۔ صبح اجابت معمول کے مطابق ہوگی۔ بِاِذنِ اللّٰہِ

★ شرم گاہ کی سوزش :-

شرم گاہ کی سوزش اور خارش یا شرم گاہ سے گاڑھا سفید مادہ خارج ہورہا ہو تو ہڑ اور نیم کے پتوں کا جوشاندہ شرم گاہ کو پچکاری کے ذریعہ یا چھینٹے مارنے یا دھونے سے بہت فائدہ ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ کن پھیڑ (کان سے گلے تک کا ورم) :-

ہڑ پیس کر گاڑھا لیپ کن پھیڑ پر لگانے سے سوجن اور تکلیف دور ہوجاتی ہے۔ ہڑ کی گٹھلی کو پیس کر اگر لیپ کیا جائے تو آدھے سر کے درد کو بھی آرام آجاتا ہے۔

دیگر استعمال :-

تھوڑی سی ہڑ کو کھوپرے کے تیل میں اس قدر گرم کریں کہ ہڑ اس میں پوری حل ہو جائے اب اس تیل کو باقاعدگی سے بالوں میں لگائیں تو بال گھنے اور مضبوط ہوجاتے ہیں ہڑ کا جوشاندہ بالوں کو خوب صاف کرتا ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

ہلدی سے علاج

ہلدی آگ پر بھون کر باریک پیس لیں پاؤ چمچہ نیم گرم پانی کیساتھ کھائیں تو بلغمی کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔ ہلدی سوجن کو دور کرتی ہے۔ چوٹ اندرونی ہو یا بیرونی سفوف ہلدی ایک چٹکی گرم دودھ میں ملا کر پی لیں۔ ہلدی پیٹ کے کیڑوں کو بھی مارتی ہے۔ جب زکام میں رطوبت بہتی ہو تو ہلدی کا دھواں ناک اور حلق میں پہنچانے سے پانی بہنا بند ہو جاتا ہے۔

ہوا سے علاج

1. تازہ ہوا میں نماز فجر کے بعد گہرے گہرے سانس لیں جتنے گہرے سانس آپ لے سکتے ہوں لیں اور سانس کو تھوڑی سی دیر کیلئے اندر روک لیں۔ اسطرح کم از کم 40 بار کریں۔ مریض یہ عمل لیٹ کر بھی کر سکتے ہیں۔ پھیپھڑوں کی بیماری، سانس کی بیماری اور دوسری بیماریوں کیلئے مفید ہے۔ یہ ورزش روزانہ کریں بیماری کے بعد بھی اس ورزش کو جاری رکھیں۔ صدقہ و نماز کی پابندی کریں۔
2. بعد نماز فجر تازہ ہوا میں گھاس پر خوب تیز تیز پیدل چلیں۔ گھاس پر چلنا بہت سے موذی امراض کیلئے مفید ہے۔ چلنے کے دوران اللہ ربّ العزت کا ذکر کرتے رہیں مثلاً: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰہِ

ہونٹوں کی سیاہی دور کرنے کا طریقہ

1. بالائی میں لیموں کا رس ملا کر رات سوتے وقت لگائیں۔
2. دودھ میں ذرا سی زعفران پیس کر لگائیں
3. گریپ فروٹ کے رس میں چٹکی بھر پسی ہوئی دار چینی ملا کر لگائیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

4. چقندر کاٹ کر دن میں 2 بار ہونٹوں پر رگڑیں۔
5. غذا میں لیموں کا رس، تازے پھل اور سلاد شامل کریں
6. بادام کے تیل میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر لگائیں
7. ٹماٹر یا کھیرے کا ٹکڑا ہونٹوں پر ملیں۔
8. سیب کے بیج پیس کر رات کو لگائیں۔

ہونٹ نرم رکھنے کا طریقہ

1. رات کو ہونٹ پر بادام یا زیتون کا تیل لگائیں۔
2. دیسی موم (شہد کے چھتے کا) میں لیموں کا رس ملا کر ہونٹوں پر ملیں۔
3. گیلے ہونٹ پر ویزلین (Vaseline) یا پیٹرولیم جیلی لگائیں
4. روغن بادام اور شہد ملا کر روزانہ لگائیں۔
5. دودھ کی بالائی میں لیموں کا رس چند قطرے ملا کر ملیں۔
6. شہد میں زیتون کا تیل ملا کر رات کو لگائیں۔

ہمارے معاشرہ کی پستی کا علاج

اللہ تعالیٰ سے ڈر کر جرائم سے کنارہ کشی اختیار کریں۔ فواحش ومنکرات نے دامن بچا کر ذکر الٰہی سے تسکین کی دولت حاصل کریں، سود کا لین دین ترک کر کے حلال تجارت کریں، زکوٰۃ ادا کریں اور شرعی احکام کی خلاف ورزی کرنے والوں کو وعظ ونصیحت اور ہٹ دھرمی کا مظاہرہ کرنے والوں سے سماجی و معاشی بائیکاٹ کریں، امر بالمعروف ونہی عن المنکر کا فریضہ سرانجام دینے والوں سے جانی و مالی تعاون کریں اور خود بھی یہ کام کریں، اللہ ربّ العزّت کے دربار میں لاعلاج مریضوں کی طرح خشوع وخضوع سے استغفار کر کے رحمت ونصرت طلب کریں۔ دین حق سے روکنے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

والے طاغوت کی تباہی و بربادی کیلئے قنوت نازلہ کا سلسلہ بلاناغہ جاری رکھیں تو اللہ تعالیٰ ہمیں پستی سے نکال کر باعزت بنا دینگے ۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ

یاد رکھیے کہ اللہ تعالیٰ توبہ اور استغفار کرنے والی قوم کو عذاب نہیں دیتے قوم یونس علیہ السلام نے عذاب کے آثار دیکھ کر معافی طلب کی تو اللہ تعالیٰ نے انکی توبہ قبول کرلی۔ (مفہوم : سورۂ یونس 10 : آیت 98)

ہیپاٹائیٹس (Hepatitis) کا علاج

★ہیپاٹائیٹس (جگر کا ورم) سے بچاؤ کے طریقہ :-

❶ بچاؤ کیلئے ٹیکوں کا کورس مکمل کرائیں۔ یہ ٹیکے بچوں اور بڑوں دونوں کو لگوائیے۔

❷ کھانے پینے کی چیزیں احتیاط سے استعمال کریں۔ ہمیشہ معیاری اور صاف غذا کھائیں بازاری کھانوں سے پرہیز کریں۔ پینے کیلئے ہمیشہ صاف اور جراثیم سے پاک پانی استعمال کریں۔

❸ انجکشن کیلئے ہمیشہ معیاری اور ڈسپوز ایبل سرنج استعمال کروائیں اس سلسلہ میں ذرا سی کوتاہی ایک بڑے پچھتاوے کا باعث بن سکتی ہے۔❹ اگر خون بدلوانے کی ضرورت پڑے یا مزید لینا ہو تو ہمیشہ محفوظ صحت مند اور معیاری خون حاصل کریں۔

❺ حجامت (زیر ناف بال، بغلوں کے بال اور سر کے بال) بنوانے کیلئے ہمیشہ نیا بلیڈ استعمال کریں۔ یاد رہے داڑھی کتروانا یا منڈوانا گناہ کبیرہ ہے۔

علاج :- ★ 4 بادام ، 4 چھوٹی الائچی اور 2 چمچے سونف (رات کو 1 گلاس پانی میں بھگو کر صبح پیس کر ایک چمچہ شہد ڈال کر نہار منہ پی لیجئے۔

★ بھنے چنوں کے چھلکے ایک مٹھی مٹی کے پیالے میں بھگودیں اور صبح نہار منہ اسکا پانی چھان کر پیئیں (1 تا 2 مہینہ تک) ہیپاٹائیٹس ،ایڈز اور دوسرے خطرناک امراض سے بچاؤ کیلئے اسلامی طرز زندگی اپنایئے یعنی جو چیزیں اسلام میں حرام ہیں ان سے بچنا نہایت ضروری ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ہیضہ کا علاج

① ایک چٹکی کلونجی صبح و شام ایک کپ دہی کے ساتھ لیں ۔

② لونگ کے تیل کے 3 قطرے شکر کے ساتھ لیں ہیضہ میں افاقہ ہوگا

③ لیموں اور پیاز کا رس ملا کر پینے سے ہیضہ میں افاقہ ہوتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالیٰ

④ پاؤ گڈی پودینہ ایک گلاس پانی میں ابالیں۔ چھان کر ہلکا گرم پی لیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالیٰ جلد فائدہ ہو گا۔

⑤ ایک انڈہ کی صرف سفیدی پانی میں خوب پھینٹ لیں اور بِسْمِ اللّٰہِ پڑھ کر پی لیں یہ معدہ میں جا کر معدہ کی گرمی سے پک جائے گی اور اپنے ساتھ معدہ میں موجود جراثیم کو بھی ساتھ لے لے گی۔ صبح و شام پیئیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ 3 دن میں آرام آجائے گا۔ چھوٹے بچوں کیلئے بھی یہ علاج مفید ہے مگر خوراک چوتھائی کر دیں۔ یہی علاج پیٹ کی تمام بیماریوں کیلئے بھی اکسیر ہے۔

⑥ ایک چٹکی گیہوں کا آٹا پانی میں گھول کر صبح شام 3 دن پلائیں ۔

یاد داشت بہتر اور بڑھانے کا علاج

★ مطالعہ :- ① قرآن وحدیث، لٹریچر اور کورس کے وسیع مطالعہ کے بعد حاصل مطالعہ کو اپنے ذہن میں محفوظ رکھنے کیلئے اچھی صورت یہ ہے کہ ہر پیراگراف کو ذہن میں محفوظ کرنے کی کوشش کریں۔ یاد نہ آنے کی صورت میں ذہن پر زور دیں لیکن اگر اپنے آپ کو خالی الذہن پائیں تو دوبارہ مطالعہ کریں۔ پورا باب یا کتاب کا حاصل مطالعہ ذہن میں لائیں کہ اس باب یا کتاب کا نفس مضمون کیا ہے۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ جب میں تم سے کوئی کھائے یا پیئے تو دائیں ہاتھ سے کھائے پیئے کیونکہ شیطان بائیں ہاتھ سے کھاتا پیتا ہے۔ (مسلم)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Advocate Showkat

❷ مطالعہ خاموشی سے کرنے کے بجائے اگر آپ (ہلکی) آواز سے کریں تو آپ اپنی ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کر سکتے ہیں کیونکہ باآواز بلند مطالعہ کی بدولت بولنے اور سننے اور سمجھنے کی صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں اگر آپ تقریر کے انداز میں کتاب پڑھیں تو آپ میں تقریری صلاحیت بھی اجاگر ہوگی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعالیٰ

اس طرح مطالعہ سے آپ کا تلفظ اور الفاظ کی ادائیگی بھی بہتر ہوگی۔ آپ گفتگو کرتے ہوئے پہلے سے زیادہ روانی محسوس کریں گے اور یوں ہچکچاہٹ یا ہکلاہٹ جیسی خامیوں سے بھی پیچھا چھڑا سکیں گے۔ جو گفتگو کرتے ہوئے ہکلاہٹ کا شکار ہوجاتے ہیں تو وہ زبان کے درمیانی حصہ میں کوئی سخت چیز مثلاً چھالیہ کا بڑا ٹکڑا رکھ لیں اور پھر باآواز بلند مطالعہ کریں تو مرض دور ہوجائے گا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

❸ 250 گرام خشخاش اور 250 گرام بادام باریک پیس کر فریج میں رکھ لیں روزانہ صبح ایک چمچہ دودھ میں ملا کر پی لیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی قوت حافظہ میں اضافہ ہو جائیگا۔ کم از کم 40 دن تک استعمال کریں۔ ہر نماز کے بعد دعا بھی مانگتے رہیں کہ اللہ کریم یاد داشت بڑھا دیں۔ (آمین)

❹ صبح کو غسل کرنے کے بعد تلسی کے 5 پتے پانی کے ساتھ کھانے سے دماغ کی کمزوری دور ہوجاتی ہے اور یادداشت تیز ہوتی ہے۔ بِفَضْلِ اللّٰہِ تعالیٰ

❺ روزانہ 7 عدد بادام رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ چھلکا اتار کر کھا لیں۔ (کم از کم 40 دن تک) گیارہ دن کلونجی بھی روزانہ صبح پانی کے ساتھ لیں۔

★ یاد داشت کھونا (احتیاط و علاج):

60 سال کے بعد کچھ لوگوں کی یاد داشت بہت کمزور ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے ان کو کچھ بھی یاد نہیں رہتا پل بھر کی بات بھی یاد رکھنا ان کیلئے مشکل ہوجاتا ہے۔

❶ ہر چیز حتیٰ کہ دوا بھی بِسْمِ اللّٰہِ پڑھ کر کھایئے اور کھانے کے بعد اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کہیئے اور اس کے بعد یہ دعا مانگیئے ''یا اللہ مجھے شفا عطا فرما دیجئے۔ شفا صرف آپ ہی دے سکتے ہیں''۔ یاد رکھیئے دوا بھی اس وقت تک اثر نہیں کرسکتی جب تک کہ اللہ تعالیٰ کا حکم نہ ہو۔ کچھ لوگ دوا کھانے کے بعد بھی ٹھیک نہیں ہوتے اور کچھ تو ادویہ کھاتے کھاتے مرجاتے ہیں۔ ایک دوا ایک انسان کو صحت دیتی ہے اور وہی دوا دوسرے انسان کو نہیں۔ آخر کیوں ؟

❷ پھل اور سبزیاں زیادہ کھایئے۔ گوشت کم سے کم، ہفتہ میں 2 بار مچھلی بھی کھایئے۔ جسم صحت مند رکھیئے تاکہ دماغ بھی صحت مند رہے۔

❸ قرآن مجید کی تلاوت زیادہ کیجئے۔ اپنے دماغ کو اچھے کاموں میں زیادہ سے زیادہ مشغول رکھیئے۔

❹ روزانہ ایک گولی وٹامن B6(50mg)اورایک گولی ٹاومن B12(100mcg) کھایئے

❺ اگر یاد داشت خراب رہنے لگے تو Ginko Baloba-(60mg) اور FolicAcid-(1mg) کی ایک گولی لیں۔ ❻ دن بھر موڑا چھار کھئے۔

❼ اگر یادداشت زیادہ خراب رہنے لگے تو ایک گولی: Co-exzyme(60mg) (Co-Q10) ڈاکٹر کے مشورہ سے لیں۔ ❁ مزید معلومات کے لئے Visit :www.ATDonline.org:

یرقان (پیلیا) کا علاج

علامت :- پیشاب اور آنکھوں کا رنگ پیلا اور جلد کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ پاخانہ کا رنگ سفید یا خاکی ہوجاتا ہے۔ متلی، قے، بخار اور کمزوری ہوجاتی ہے۔

علاج :- ❶ شہد اور گاجر کا رس ملا کر پیجئے۔

❷ شہد میں کیلا ملا کر کھایئے۔

❸ گنے کو شبنم میں رکھیں اور پھر اسے چوسیں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

④ گلقند ہر ناشتہ اور کھانے کے بعد ایک چمچہ کھائیں۔

⑤ مہندی کی پتیاں 25 گرام رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح چھان کر پانی میں 11 عدد کلونجی کے دانے، چائے کا ایک چمچہ شہد ملا کر پیجیے۔

⑥ مہندی کے پتوں کو کچل کر 200 ملی لیٹر پانی میں جوش دیکر چھان کر صبح نہار منہ پی لیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ فائدہ ہوگا۔ کھانے میں احتیاط کریں۔ گوشت وغیرہ نہ کھائیں۔ گنے کا خالص رس بغیر برف زیادہ استعمال کریں۔ زیادہ گنڈیریاں بھی چبا کر چوسیں۔

⑦ جگر اور پتہ کی درستی کیلئے مولی کھائیں۔ مولی غذا کو تیزی سے ہضم کرتی ہے اور پیشاب کافی مقدار میں لاتی ہے۔ یرقان کے مرض میں مولی کے پتوں کو کچل کر ان کا پانی نکال کر پکائیں۔ پانی ابالنے کے بعد چھان کر ٹھنڈا ہونے پر شہد ملائیں اور تھوڑی تھوڑی مقدار میں وقفہ وقفہ سے پئیں۔ اس کے علاوہ مولی اور اس کے پتوں کا سالن بنا کر کھائیں (مرچ کم سے کم استعمال کریں)

ہر کام کے اختتام کی دعا

سُبْحٰنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُوْنَ ۚ

وَسَلٰمٌ عَلَى الْمُرْسَلِيْنَ ۚ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ۚ

(ترجمہ) "پاک ہے آپکا رب، جو بہت بڑی عزت والا ہے، ہر اس بات سے جو یہ (مشرک) بیان کرتے ہیں اور سلام ہے رسولوں پر اور سب طرح کی تعریف اللہ کے لئے ہے جو سارے جہاں کا مالک ہے۔" (اَلصّٰٓفّٰت 37: آیات 180 تا 182)

منافق جب لوگوں کے سامنے ہوتا ہے تو پارسائی اور نیکی کا چہرہ سجا لیتا ہے اور جب تنہائی میں ہوتا ہے تو ہر برائی اور گناہ میں ملوث ہوتا ہے، اللہ کے دیکھنے کی اسے ذرا پرواہ نہیں ہوتی۔ جان لو جس اللہ نے اندھیرے کو پیدا کیا ہے وہ آپکو بھی دیکھ رہا ہے۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

دل کے بائی پاس کو "بائی پاس" کریں

(بشکریہ مولانا اللہ وسایا)

ختم نبوت کانفرنس کے سلسلے میں میرا ساہیوال جانا ہوا۔اس سے ایک دن قبل بندہ کو دل کی جگہ ہلکا درد ہوا اور پھر کافی دیر گھبراہٹ اور بوجھ رہا۔ کانفرنس میں حضرت مولانا بشیر احمد عثمانی خطیب پاک پتن سے ملاقات ہوئی تو معلوم ہوا کہ انکی انجیوگرافی (ANGOGRAPHI) ہوئی ہے۔ ڈاکٹروں نے بائی پاس تجویز کیا اور آپریشن کے لئے ایک ماہ بعد کی تاریخ دی تھی۔

اسی دوران ایک حکیم صاحب نے انہیں ذیل کا نسخہ دیا جوکہ انہوں نے ایک ماہ استعمال کیا مقررہ تاریخ پر کارڈیالوجی سینٹر لاہور میں سوا دولاکھ روپے جمع کراکے آپریشن کیلئے پہنچے، ڈاکٹروں نے معائنہ کیا،ٹیسٹ لئے، اگلے دن بائی پاس ہونا تھا۔ 3 ڈاکٹروں کا بورڈ بیٹھا، پہلے اور بعد کی رپورٹوں کو دیکھ کر ڈاکٹروں نے پوچھا کہ انجیوگرافی کے بعدانہوں نے کیا دوا استعمال کی؟ ڈاکٹروں کونسخہ بتایا تو انہوں نے کہا کہ انکی تین میں سے دوبند شریانیں کھل چکی ہیں،نسخہ کا استعمال جاری رکھیں، شاید باقی ایک بھی کھل جائے۔ بائی پاس کی فی الحال قطعاً ضرورت نہیں۔جمع شدہ رقم واپس لی اور گھر آ گیا۔ مولانا حافظ بشیر احمد عثمانی صاحب نے ازراہِ کرم ایک بوتل مجھ خاکسار کو بھی عنایت کی اور نسخہ بھی لکھ دیا جو درج ذیل ہے۔ ① لیموں کا رس ایک پیالی۔ ② ادرک کا رس ایک پیالی۔ ③ لہسن کا رس ایک پیالی۔ ④ سرکہ سیب ایک پیالی۔ان چاروں کو ملاکر دھیمی آنچ پر آدھا گھنٹہ تک پکائیں۔ جب کم ہوکر تین پیالی کے برابر رہ جائے تو محلول کو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر تین پیالی شہد ملائیں اور خوب اچھی طرح مکس کرکے بوتل میں محفوظ کر لیں۔روزانہ نہار منہ ایک چمچہ چائے کا یہ شربت پئیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ تعالیٰ دل کی بند شریانیں کھل جائیں گی۔مجرب ہے۔(روزنامہ جسارت 14 اکتوبر 2007) نوٹ: پیچیدہ امراض اور بلڈ پریشر، شوگر، السر اور گھٹیا وغیرہ کے مریض اپنے معالج کے مشورہ سے یہ نسخہ استعمال کریں۔ اگر کسی تکلیف میں اضافہ ہو تو اس کا استعمال فوراً روک کر اپنے معالج سے رجوع کریں۔

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

کیا اللہ اپنے بندہ کے لئے کافی نہیں؟؟؟

اَعُوْذُبِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

اَلَيْسَ اللّٰهُ بِكَافٍ عَبْدَهٗ (الزمر39: آیت36)

(ترجمہ) ''کیا اللہ اپنے بندہ کے لئے کافی نہیں ہے''؟؟؟

لہٰذا صرف اللہ ہی ہے ہمارا۔۔۔

غوث اعظم : سب سے بڑا فریاد سننے والا

(ترجمہ) ''بھلا کون ہے جو بے قرار کی دعا کو سنتا ہے جبکہ وہ اسے پکارے اور کون اس کی تکلیف دور کرتا ہے ؟؟اور کون ہے جو تمہیں زمین کا خلیفہ بناتا ہے !کیا اللہ کے ساتھ کوئی اور الٰہ (معبود) بھی ہے''؟(الجمعہ62: آیت27)

مشکل کشا : تمام مشکلیں حل کرنے والا

(ترجمہ) ''اگر تمہیں اللہ تعالیٰ کسی مشکل میں ڈال دے تو اس کے علاوہ اس کو کوئی دور کرنے والا نہیں اور اگر وہ تمہیں کسی بھلائی سے نوازنا چاہے تو وہ ہر چیز پر قادر ہے۔''

(بنی اسرائیل17: آیت6)

غریب نواز : غریبوں کو نوازنے والا

(ترجمہ)''اے لوگو، تم ہی اللہ کے (در کے) فقیر ہو اور اللہ تو بے نیاز ، خوبیوں والا ہے'' (فاطر35: آیت15)

داتا : سب کچھ دینے والا

بے شک اللہ تعالیٰ ہی بڑا داتا ہے (ال عمران3: آیت8)

(ترجمہ)''جسے چاہتا ہے بیٹیاں دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے بیٹے دیتا ہے، جسے چاہتا ہے بیٹیاں اور بیٹے ملا جلا کر دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے بانجھ کر دیتا ہے بے شک وہ تو

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

جاننے والا اورقدرت والا ہے'' (قٓ50 : آیات42تا49)

دستگیر : مصیبت کے وقت تھامنے والا

انسان کا حال یہ ہے کہ جب اس پر کوئی سخت وقت آتا ہے تو کھڑے ، بیٹھے اور لیٹے (اللہ ہی کو) پکارتا ہے پھر جب ہم اس کی مصیبت ٹال دیتے ہیں تو ایسا چل نکلتا ہے کہ گویا کسی مشکل کے وقت اس نے ہمیں پکارا ہی نہیں تھا (یوسف 12: آیت10)

گنج بخش : خزانے دینے والا

(ترجمہ)''اور زمین و آسمان کے خزانے اللہ تعالیٰ ہی کے لئے ہیں''(الاعراف 7: آیت63)

(ترجمہ)'' بے شک اللہ تعالیٰ ہی جسے چاہے بے حساب رزق دیتا ہے'' (الصّٰفّٰت 37 : آیت3)

(ترجمہ)'' اس (اللہ) کو چھوڑ کر جن کی تم بندگی کرتے ہو وہ تو بس چند نام ہی ہیں جو تم نے اور تمہارے باپ دادا نے خود ہی رکھ لئے ہیں اللہ تعالیٰ نے تو اس کی کوئی سند نازل نہیں کی''۔(سورۂ یوسف12: آیت40)

غوث اعظم ، مشکل کشا ،غریب نواز، داتا، دستگیر، گنج بخش، سب اللہ کریم کی صفات ہیں.

اس حقیقت پر قرآن کی گواہی آپ نے پڑھی بعض لوگ ان صفات کومخلوق میں تلاش کرتے ہیں۔اب اپنے عقائد کی اصلاح کیجئے۔

اس لئے کہ فرمان الٰہی ہے :-(ترجمہ)'' اے لوگو،ایک مثال بیان کی جاتی ہے غور سے سنو ، بلاشبہ جنہیں تم اللہ کے سوا (دوسروں کو) کو پکارتے ہو (مدد کے لئے) وہ سب مل کر ایک مکھی بھی (ہرگز) پیدا نہیں کر سکتے اور اگر مکھی ان سے کوئی چیز چھین کر لے جائے تو وہ، اس سے، اسے چھڑا بھی نہیں سکتے۔ مدد چاہنے والا بھی (بڑا ہی) کمزور ہے اور جن سے مدد چاہی جا رہی ہے وہ بھی (بڑے ہی) کمزور ہیں اورانہوں نے اللہ کی شان کے مطابق اس کی قدر ہی نہیں کی۔ بے شک اللہ تعالیٰ ہی بڑی قوت اور عزت والے ہیں''. (الحج22: آیات 73 تا74)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

شرعی وصیت نامہ

بِسْمِ اللّٰهِ وَ الْحَمْدُ لِلّٰهِ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلاَ مُ عَلٰى رَسُوْلِ اللّٰهِ، اَمَّا بَعْدُ،

شریعت پر عمل کرتے ہوئے میں مسمی ....

ولد/ بنت....................................

آج بتاریخ .... اپنے پورے ہوش و حواس اور 2 گواہوں کی موجودگی میں یہ

تحریر کرتا/کرتی ہوں کہ میرے ورثاء، میرے ورثہ (ترکہ) کی تقسیم سے پہلے اسی ترتیب

سے (جیسے تحریر ہے) مندرجہ ذیل امور سر انجام دیں:

❶ ادائیگی قرض: میں نے جناب....................................

ولد/ بنت....................................

جن کا پتہ.................................... ہے

سے مبلغ.............. (یا کوئی اور چیز ہو تو یہاں تحریر کریں).....................

.... بطور قرض لیا ہوا ہے جسے فوراً ادا کر دیا جائے۔

❷ ادائیگی حج بدل، روزوں کا کفارہ وغیرہ:۔ مجھ پر حج /روزہ کا کفارہ/..............

.... فرض ہو چکا تھا مگر مجبوراً ادا نہ کر سکا / کر سکی چنانچہ ورثہ کی تقسیم سے

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

پہلے حج بدل، روزوں کا کفارہ وغیرہ کے اخراجات کی رقم نکال دی جائے اور حج بدل کیلئے کسی پابند شرع شخص کو میری طرف سے روانہ کیا جائے اور کفارہ بھی فوراً ادا کر دیا جائے۔

③ ادائیگی زکوٰۃ: جب بھی ورثہ تقسیم ہو تو اس موجودہ سال کی میرے مال (مثلاً زیور، نقدی، تجارتی املاک وغیرہ) پر عائد فرض زکوٰۃ کا حساب کر کے زکوٰۃ ادا کر دی جائے اسکے بعد ورثہ تقسیم کیا جائے ﴿میں ہر سال.................. رمضان المبارک یا..................کو زکوٰۃ نکالتا/ نکالتی ہوں﴾

④ صدقہ جاریہ: چونکہ میں شرعاً زیادہ سے زیادہ ایک تہائی (33.33%) حصّہ مختلف اصلاحی و فلاحی کاموں میں تقسیم کر سکتا / کر سکتی ہوں، لہٰذا میں اپنے کل ورثہ کا.................. فی صد حصّہ درج ذیل افراد/ادارہ/فلاحی کاموں کیلئے اللہ تعالیٰ کی رضا، اپنی مغفرت اور صدقۂ جاریہ کیلئے اس طرح تقسیم کرتا/کرتی ہوں:۔

★ .... فی صد حصّہ.................. اپنی طرف سے اور اپنے والدین کی طرف سے بطور صدقہ جاریہ برائے تعمیر مسجد/ بورنگ کنواں/ جہاد فی سبیل اللہ/ .... مختص کرتا / کرتی ہوں۔

★ ....فی صد حصّہ مسمی ....

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

ولد/بنت مسمی.............................پتہ..............................

....

کو دیتا / دیتی ہوں۔ جو میرے شرعی وارث نہیں ہیں۔

﴿وارث کیلئے وصیت نہیں کی جا سکتی۔ (بخاری) اسلئے کہ اللہ تعالیٰ نے خود ہر وارث کا

حصہ قرآن میں مقرر کر دیا ہے۔﴾

★ ....فی صد حصّہ فلاحی و اسلامی ادارہ الاعلام الاسلامی (وقف)

C-2 عزیز اسکوائر، گلشن اقبال بلاک نمبر 11، کراچی، کو برائے اشاعتِ قرآن و اسلامی

کتب دیتا / دیتی ہوں۔ جو میری طرف سے بطور صدقہ جاریہ مفت تقسیم کر دی جائیں۔

﴿نوٹ:۔ اگر رقم 50000 روپے سے زائد ہو تو ادارہ مرحومین کیلئے مغفرت کی دعا

بھی چھپوا کر یا مہر لگوا کر انکی طرف سے بطور صدقہ جاریہ مفت تقسیم کر سکتا ہے﴾

وصیت کرنیوالے / والی کا مکمل نام...

پتہ ....

شناختی کارڈ نمبر.............................فون نمبر..............................

دستخط .... تاریخ..............................

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

دستخط گواہ نمبر① .... مکمل نام ....

پتہ ....

شناختی کارڈ نمبر.................. فون نمبر ....

دستخط گواہ نمبر② .... مکمل نام ....

پتہ ....

شناختی کارڈنمبر.................. فون نمبر ....

نوٹ : میں سابقہ وصیت نامہ تحریر بتاریخ.................. کو منسوخ قرار دیتا/دیتی ہوں۔ دستخط وصیت کرنے والا /والی.................. تاریخ..................

★ گذارش :۔ اگر میت کوئی مال نہ چھوڑے تب بھی امیر اولاد اور ورثا کو چاہیئے کہ مرنے والے کا قرض ، روزوں کا کفارہ ، حج بدل کروائیں جتنا بھی وہ کر سکتے ہوں اس وصیت نامہ کی بڑی فوٹو کاپی بنوا کر یا لکھ کر پر کردیں اور پھر مزید 2 کاپیاں کرواکر کسی قریبی رشتہ دار (جو امانت دار ہو) اس کے پاس رکھوا دیں اور اسکو بتا بھی دیں کہ میرے مرنے کے بعد میری اس وصیت پر میرے ورثا سے عمل کروائیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کا حامی و ناصر ہو ۔ (آمین)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

اس صدقۂ جاریہ میں حصہ لینے کے طریقے

❶ تاریخ گواہ ہے کہ کوئی قوم ہلاکت سے محفوظ نہیں جب تک وہ خود بھی نیک عمل کرے اور اپنے بھائیوں کی اصلاح کی بھی کوشش کرے۔
(تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر المائدہ5: آیات78تا80) ❷ ان کتب کو خرید کر اپنے دوستوں اور گھر کی قریبی مساجد میں فی سبیل اللہ تقسیم کریں یہ کتابیں بہترین تحفہ ہیں۔
❸ آپ کو کسی بیماری کے علاج کا علم ہو جو مسلمانوں کیلئے فائدہ مند ہو تو ہمیں لکھی
اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالیٰ آئندہ طباعت میں اسے شامل کرینگی کوشش کرینگے۔
❹ جب آپ کو ان کتب سے استفادہ کی بدولت فائدہ ہو تو چند کتابیں فی سبیل اللہ ضرور تقسیم کریں تاکہ دوسروں کو بھی آپ کی ذات و مال سے فائدہ ہو اور یہ عمل آپ کے لئے صدقۂ جاریہ بھی ہو جائے۔
❺ کتب درکار ہوں تو رجسٹرڈ پارسل طلب کریں جس کے لئے رقم بذریعہ منی آرڈر پیشگی ارسال کریں ڈاک خرچ بذمہ خریدار ہے

نہایت اہم :

کتابوں کی قیمت یا زرِ تعاون کے لئے نقد رقم ہرگز ہرگز بذریعہ ڈاک یا کوریئر (Courier) روانہ نہیں کریں۔ راستہ سے غائب ہونے کا امکان ہے جس کے لئے ادارہ ذمہ دار نہیں ہے۔ صرف اور صرف بذریعہ منی آرڈر رقم ارسال کریں یا خود تشریف لائیں۔

(ادارہ)

لہسن خالی پیٹ نہ کھائیں اور نہ ہی نماز سے پہلے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔

❶ ”اگر لہسن کھانا ضروری ہو تو پکا کر کھاؤ تاکہ اسکی بدبو ختم ہو جائے۔“ (مسلم)

❷ ”جو شخص کچا لہسن یا کچی پیاز کھائے تو وہ ہماری مسجد میں نہ آئے۔“ (بخاری، مسلم)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

غذائی علاج

جہاں تک کام چلتا ہو غذا سے — وہاں تک چاہیئے بچنا دوا سے
اگر تجھ کو لگے جاڑے میں سردی — تو استعمال کر انڈہ کی زردی
جو ہو محسوس معدہ میں گرانی — تو چکھ لے سونف یا ادرک کا پانی
اگر خون کم بنے اور بلغم زیادہ — تو کھا گاجر، چنے، شلغم زیادہ
جگر کے بل پہ ہے انسان جیتا — گر ضعفِ جگر ہو کھا پپیتا
جگر میں ہو اگر گرمی، دہی کھا — گر آنتوں میں ہو خشکی تو گھی کھا
تھکن سے ہوں اگر عضلات ڈھیلے — تو فوراً دودھ گرما گرم پی لے
جو طاقت میں کمی ہوتی ہو محسوس — تو مصری کی ڈلی ملتان کی چوس
زیادہ گر دماغی ہے تیرا کام — تو کھا تو شہد کے ہمراہ بادام
اگر ہو قلب کی گرمی کا احساس — مربہ آملہ کھا اور انناس
جو دکھتا ہو گلا نزلہ کے مارے — تو کر نمکین پانی کے غرارے
اگر درد کے دانتوں سے ہو بے کل — تو انگلی سے مسوڑھوں پر نمک مل
جو بدہضمی میں تو چاہے افاقہ — تو دو اِک وقت کا کر لے تو فاقہ

(بہ شکریہ ڈاکٹر فضل نقشبندی)

تین کام مذاق میں بھی حقیقت ہوا کرتے ہیں

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ”تین باتیں ایسی ہیں کہ جنہیں اگر سنجیدگی سے کہا جائے تو بھی پختہ ہیں اور ہنسی مذاق میں بھی کہنا سنجیدگی ہے۔نکاح ،طلاق اور رجوع کرنا۔“

(ابو داؤد ،ترمذی ،ابن ماجہ)

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

صحت مند رہنے کے لئے کھانے سے پہلے پھل کھایئے

قرآن کریم سے ثابت ہے کہ پھل پہلے کھائیں اور گوشت وغیرہ بعد میں۔

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ''اور وہ جنتی جو چاہیں گے ان میں سے لذیذ پھل اور گوشت وافر مقدار میں انہیں دیں گے'' (الطور 52 : آیت 22)

مندرجہ بالا آیت سے ثابت ہورہا ہے کہ اللہ رب العالمین جنتیوں کو پہلے پھل پھر بعد میں گوشت دینگے۔ اس لئے کہ لفظ پھل پہلے آیا ہے۔

جدید طب بھی یہی کہتی ہے کہ کھانا کھانے سے پہلے فروٹ کھانے سے معدہ غذا کو اچھی طرح ہضم کرتا ہے اس لئے پھلوں کا استعمال صحت کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

﴿مزید تفصیل کے لئے پڑھیے ترجمہ وتفسیر (یٰسٓ 36: آیت 57) (اَلصّٰفّٰت 37: آیت 42)

(صٓ 38: آیت 51)، (الزخرف 43: آیت 73)، (الدخان 44: آیت 55)

(الرحمٰن 55: آیات، 11، 52، 68) اور (الواقعہ 56: آیات 21 تا 32)﴾

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Collection Of Adovcate Showkat

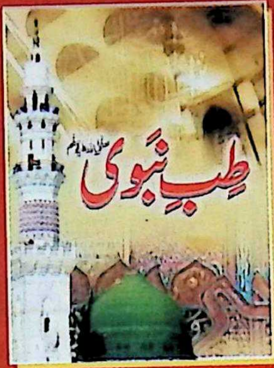
Digitized By eGangotri

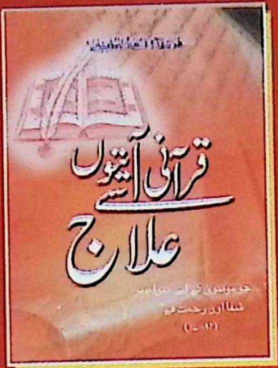
Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar

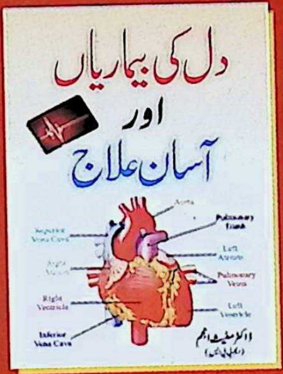
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

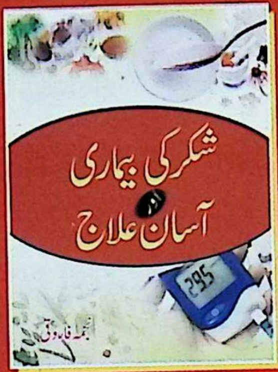
Collection Of Adovcate Showkat

ہماری دوسری مطبوعات









ISBN 81-7231-490-6

9788172314903 41300

₹ 130.00

Islamic Book Service (P) Ltd.

1511-12, Pataudi House, Darya Ganj, New Delhi-110 002 (INDIA)
Tel.: +91-11-23253514, 23286551, 23269050, 23244556, 23247899
FAX: +91-11-23277913 | e-mail: info@ibsbookstore.com
Website: www.ibsbookstore.com

Digitized By eGangotri

Adv. Showkat Hussain Naqshbandi Collection, Srinagar